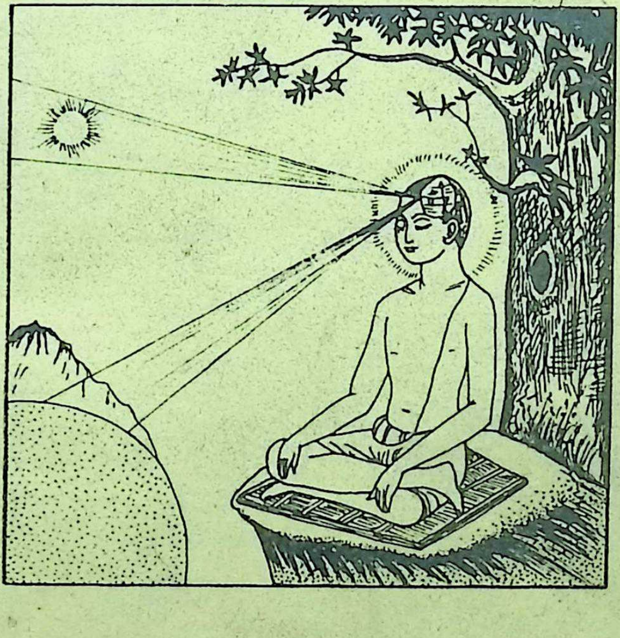
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तेश्रो नेत्रः योगसाधना
(सूर्यचक्र ज्ञान)

THIRD EYE VIEW: MEDITATION
(Solar plexus)



– जनार्दन ढुङ्गाना

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तेस्रो नेत्र: योगसाधना

(सूर्यचक्र ज्ञान)

THIRD EYE VIEW: MEDITATION

(Solar plexus)

–जनार्दन ढुङ्गाना

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

☐ प्रकाशिका:- श्रीमती शकुन्तला मल्ल
गोरखा, पश्चिम २ नं., भिरकोट गा. पं ,
वडा नं. ५

☐ सर्वाधिकार:- लेखकमा सुरक्षित

☐ प्रकाशन मिति:- २०४७ बैशाख १ गते
(नयाँ वर्षको उपलक्ष्यमा)

☐ प्रथम संस्करण:- १००० प्रति

☐ मूल्य रू.:- १००।-

१८०४५

☐ मुद्रक:-
पवित्र प्रिन्टिङ्ग प्रेस,
अद्वैत मार्ग (बागबजार) काठमाडौं
फोन नं. २-२७३३४

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यावन्न पश्येदखिलं मदात्मकं
तावन्मदाराधन तत्परोभवेत ।
श्रद्धालूरत्यूर्जित भक्तिलक्षणो ।
यस्तस्य दृश्यो हमहर्निशंहृदि

–श्री राम गीता

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समर्पण

परम पूजनीय पिताम्मह स्वर्गीय पं. लेखराज ढुङ्गाना पिताजी पं. दामोदर ढुङ्गाना, स्वर्गीय माता झंक कुमारी देवी तथा कान्छी माता सावित्री देवीको पुण्य स्मृतिमा श्रद्धा एवं भक्तिपूर्वक यो पुस्तक समर्पण गर्दछु ।

—जनार्दन ढुङ्गाना

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

श्री परमात्मासंग प्रार्थना

प्रा. शिवागोपाल रिसाल

१. तेस्रो नेत्र त ज्ञान चक्षु हो, प्रज्ञा चक्षु हो । अज्ञान र अन्धकार भनेपनि काम, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, भने पनि र अन्य मानसिक बिकार, असुद्धी, पाप आदि सबै प्रकारका असुरहरू, शत्रुहरू भने पनि तिनीहरू माथी विजय प्राप्त गर्ने अमोध अस्त्र हो तेस्रो नेत्र । सत्य, तप, पवित्रता, दया अहिंसा आदि सत्संग, सत्कर्म, भक्ति, योग, ज्ञान आदि जस्ता सात्विक गुणावलीलाई जगाएर दैवी सम्पत्तिलाई बढाएर, प्राणी मात्रको भलो चिताएर आफ्नो आत्यन्तिक, शाश्वत र अबिनाशी रूपमा कल्याण गर्ने-आत्म ज्ञान, ईश्वर ज्ञान र ब्रम्हज्ञानद्वारा परमपद मोक्ष प्राप्त गर्ने साधन पनि हो तेस्रो नेत्र-ज्ञानदृष्टि ।

२. कल्याणमुर्ति, भोलेबाबा, भगवान शंकर तेस्रो नेत्र खोल्नु हुन्छ- अज्ञान र अत्याचार, पाप र हिंसा, काम र मोह आदि रिपुलाई नष्ट गर्न, ध्वंश गर्न । साधनको कमि छैन, साधनामात्र चाहिएको छ- चाहे त्यो योग साधना होस वा ज्ञान साधना-

यत्सांख्यैः प्रप्यते स्थानं तद्योगैरपिगम्यते ।
एकं सांख्यं च योगं च यः पश्यति स पश्यति ॥

श्रीमदभगवत गीता ५।५

(विचार मार्ग किंवा वेदान्त बिचारद्वारा जहा पुगिन्छ योगमार्ग अर्थात राजाधिराज योग (हठयोग होईन) बाट पनि त्यही पुगिन्छ- स्वरूप स्थितिमानै पुगिन्छ । संख्या र योगलाई जसले एकै ठान्यो मान्यो वास्तवमा तत्वको दर्शन गर्‍यो, यथार्थ कुरो बुझ्यो) यी दुबै नै आत्मस्वरूप प्राप्तिका साधन हुन, साधन त परमात्म प्राप्ति हो, ब्रम्हदर्शन हो, स्वरूप साक्षात्कार हो, अखण्ड, अद्वितीय, अविनाशी, शाश्वत शान्तिको अन्तर अनुभूति हो ।

३. सूर्य तेज हो, प्रकाश हो, उज्यालो हो । आनन्द र ज्ञान पनि प्रकाशरूप सूर्य नै हो । यो त मेरो निजि स्वरूप हो मेरो चैतन्यको, आत्माको ब्रम्हको प्रकाशबाट मात्र सूर्य प्रकाशित हुन्छ म उत्तम पुरूष हुँ त्यसैले म पुरूषोत्तम । मेरो प्रकाशमा नै सारा सूर्य चन्द्रादि, ग्रह, नक्षत्रादी, विश्वब्रम्हाण्डादि, जन्ममृत्यु आदि, सुख दुःखादि प्रकाशित

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रकाशो मे निजं रूपं नातिरिक्तोऽ स्म्यहं ततः
यदा प्रकाशते बिश्वं तदाहम्भासा एव हि ॥

श्री अष्टावक्र गीता २।८

(प्रकाश त मेरो निजि स्वरूप हो, म भन्दा प्रकाश भिन्न होइन , किनभने बिश्व प्रकाशित हुन्छ तब तब म नै भासमान प्रकासित हुन्छु ।)

४. सूर्यलाई स्थूल, बाहिरी प्रकाशपुन्जका रूपमा मात्र होइन, अन्तर प्रकाशका रूपमा, शुक्ष्म प्रकाशका रूपमा बुझ्नु अनि आफूदेखि, आत्मसत्ता देखि अभिन्न भनि बुझ्नु नै वास्तवमा सूर्यको चक्र ज्ञान हो, सूर्यलाई तेजलाई, उज्यालोलाई, सच्चिदानन्दस्वरूप आफूलाई भौतिक दृष्टिले होइन, अध्यात्मिक दृष्टिले हेर्नु नै वेदको, वेदको सार ब्रम्हागायत्रीको, ब्रम्हगायत्रिको सार ॐ कारको सार हो ब्रम्हगायत्री त हाम्रो सार सर्वस्वनै हो ।

५. श्री जनार्दन ढुङ्गानाज्युको प्रस्तुत ग्रन्थ तेस्रो नेत्र योगसाधना (सूर्यचक्रज्ञान)-ले पूर्वीय दर्शनका विविध पक्षलाई विस्तृत रूपमा केलाएर हेर्ने यथाशक्य बिश्लेषण गर्ने प्रयत्न गरेको छ । ब्रम्हाण्डदेखि ब्रम्हगायत्रिसम्मका अत्यन्त सुक्ष्म र गहिरा कुरालाई भरसक नेपाली वाङ्मयमा उतार्ने चेष्टा गरिएको यस पुस्तकले यसक्षेत्रका अध्येता र अनुसन्धातालाई केहि सघाउने छ । साधनामय जीवनबाट सर्बोच्च वस्तु ब्रम्हको जीज्ञासा राख्ने हाम्रो वैदिक परम्परा भएकोले त्यस बिशाल राजमार्गका पथिकलाई यसले केही मात्रामा भएपनि सहयोग पुर्‍याउनेछ भन्ने कुरामा म बिश्वस्त छु । गुणग्राही साधक र पाठकहरूले गुणको कदर गर्दै भाषिक अशुद्धितिर दृष्टि नदिएका खण्डमा पुस्तक रचनामा निकै परिश्रम परेको स्पष्ट हुन्छ । त्यसैले लेखक महोदय प्रशंसाका पात्र हुनु हुन्छ ।
श्री ढुंगानाज्युको योगसाधनामय जीबनमा सूर्यचक्रको ज्ञानद्वारा तेस्रो नेत्र खुलोस । श्री परमात्मासंग यहि नै प्रर्थना गर्दछु । \

-शिवमस्तु-

"शिव-मन्दिर"
शान्तिकुना, जाउलाखेल
ललितपुर-५

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भूमिका

यो पुस्तक संरचना गर्न छोरी विभाले प्रेरणा दिएकी हो। उ सोद्धं जान्थी ईश्वर कहाँ छन् ? पृथ्वी कत्रो छ ? रात किन पर्छ ? सूर्य को हुन् ? त्यहाँबाट कसरी घाम आउँछ ? के त दादा पनि मर्नु हुन्छ ? दादाले ईश्वर देख्नु भयो ? यी सबै प्रश्न मेरो लागि मर्माहत भए। न त मैले ईश्वर देखेको छु, न त सबै कुरा बुझेकै छु। यस्तो हालतमा मैले उसलाई कसरी उत्तर दिने ? यतिखेर उ चार पुगेर पाँच लागेकी छ। यसवेला जे सिकाइदियो त्यही बुझ्छन् र जीवनभर त्यसैको प्रभाव पर्छ भन्ने कुरा चाहिं मैले बुझेको छु। त्यसकारण यस्ता नानीहरू जो यस विषयमा विशेष गरेर संस्कृति र धर्ममा बढी गहिरिन खोज्छन्, तिनीहरूको लागि पहिलो कुराकानीको शिल-शिलामा यो पुस्तक लेख्ने आंट गरेथें र तीन महिनाको अवधिमा सिद्धियो पनि। आजभोलि विज्ञान र प्रविधिको युग, त्यसमाथि म त विज्ञान र प्रविधिकै विषयमा दिनभर कार्यरत हुने मान्छे; यस्तालाई धार्मिक र जीवन दर्शन सम्बन्धी विषयमा कलम चलाउन कति अप्ठेरो पर्‍यो होला त्यो सबैले बुझ्ने कुरा हो। अर्को कुरा विहान, बेलुका र दिउँसो पनि व्यस्त भएको बेला घर खर्च र नानीहरूको पढाइको लागि। मैले लेख्नको लागि जिद्धि गरें यतिखेर। समय रोजें बेलुका

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
९ बजेदेखि १२ बजेसम्म । भगवान विनायकसित विन्ती गरें काम सिद्धियोस भनेर । त्यस्तै भयो ।

यहाँ जीवन दर्शनदेखि लिएर योगको माध्यमबाट ईश्वर साक्षात्कार गर्न सकिन्छ भनेर सानोतिनो प्रमाण पेश गरेको छु । मेरो विचारमा यहीमात्र धर्म ईश्वर साक्षात्कार गर्ने ईश्वर भेट्टाउने साधन हो भन्ने छैन । त्यसैले विभिन्न धर्मावलम्वीहरूले जीवनप्रति व्यक्त गरेका दर्शनहरूलाई ज्यादै छोटो तरिकाले व्यक्त गरेको छु । जीवन दर्शन र धर्म एक अर्काका पूरक हुन् । धर्म चाहिं जीवन यात्राको सुगम बाटो हो । अरूलाई दुःख नदिई राम्रो काम गर्दै स्वधर्मको बाटोमा हिंड्ने हो भने चाहेको कुरा पूरा हुन्छ । यो निश्चय छ ।

विशेष गरेर जीवन र ब्रह्माण्डको सम्बन्ध, जीवन र सूर्यकिरणको सम्बन्ध, जीवनमा शान्ति स्थापना आदि नै यस कृतिको मुख्य विषय बनेको छ र यी कुराहरूलाई वैदिक प्रमाण सहित व्याख्या गर्न खोजेको छु । अन्ततोगत्वा सूर्यचक्रलाई चाहिं मुख्य आधार बनाएको छु र यसैको परिचय पाउन योगिक क्रियाहरूको छोटकरी वर्णन गर्ने प्रयास गरेको छु ।

हाम्रा पूर्वजहरूले सूर्यचक्रको महिमालाई आत्मसात गरेर विश्व विजयी भएका थिए । त्यतिखेर गायत्रीको उपासनालाई जीवनको एक अंग बनाइएको थियो तर काल क्रमले गर्दा सबै कुरा लोप हुँदै गयो । एकातिर, आजभोलि पश्चिमेलीहरूले Electronic को अनुसन्धानमा नयाँ नयाँ अध्याय थप्दै गइरहेका छन् भने अर्कोतिर हामी उनीहरूले गरेको यही सौर्य तेजको चमत्कार बुझ्नसम्म पनि असमर्थ छौं । के यस्तै दोधारे चरित्रले हाम्रो विकास होला त ? सन्ध्याजप (गायत्री जप) बाह्य सूर्यको सन्धि प्रकाशद्वारा अन्तर सूर्यचक्रलाई प्रकाशित

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्ने एउटा धार्मिक कृया थियो तर त्यसैलाई त्यागि दियौं। त्यसैले चित्ताकाशमा ज्ञानको प्रकाश फैलाउने एउटा अमोघ अस्त्र हामीले गुमायौं। हेर्दै जाउँ हाम्रा विकृतिहरूको उत्तर भविष्यले कुन किसिमबाट दिने छ !

यस सन्दर्भमा व्याख्या गरिने र बुझेपछि हुने ज्ञान आर्थिक, राजनैतिक र सामाजिक ज्ञान हैन। त्यो ज्ञान ब्रह्म ज्ञान मात्र हो र ब्रह्म ज्ञानको लगातार कुरा उठी रहंदा अरू ज्ञानको संशर्ग समेत उपेक्षित छ। अरू ज्ञान त छायां मात्र हुन्। आँखा खोलेर हेरेपछि अगाडिको वस्तु अवश्य देखिन्छ। देखिनु नै त्यस वस्तुको ज्ञान हुनु हो। यसैगरी आर्थिक, राजनैतिक र सामाजिक ज्ञान हुंदै जाने विषय हुन्। राज्य प्रशासनमा यस्ता ज्ञानलाई अति उच्चस्थानमा पुऱ्याइएता पनि ब्रह्मज्ञानका सम्बन्धमा यी ज्ञानको कुरै उठ्दैन। कुरा उठ्न आवश्यक पनि छैन। बरू प्राकृतिक ज्ञान अन्तर्गतका विज्ञानहरूको भने यो ब्रह्म ज्ञानसंग गाढा सम्बन्ध छ। तसर्थ यस प्रशङ्गको ज्ञान भन्नाले सबै कुरा त्यागेर ब्रह्म ज्ञान संझनु पर्छ।

ठूलो कुराको चर्चा गर्न खोजेर प्रशस्त भूल गरिएको छ। भाषामा शुद्धता छैन, भाषा परिमार्जित पनि छैन। शैली पनि गतिलो नहोला! यसको लागि पाठकबर्गसंग क्षमा याचना गर्दछु। तर यहांका सम्पूर्ण विषयबस्तु चाहिं आफ्नो कल्पना र तर्क नभएर पुराण, वेद र दर्शनहरूको आधार भएको हुनाले बुझेर सच्याउने वा सुझाव दिने अभिभारा पाठकवर्गमा सुम्पन चाहान्छु।

अन्तमा यो पुस्तक तयार गर्न टाइप सच्याइदिने बहिनी श्रीमती प्रभा अर्याल, प्रकाशन गरी सहयोग गर्ने श्री कृष्ण मल्ल, छपाइमा सहयोग गर्ने श्री कपिलदेव श्रीवास्तव तथा पुस्तक प्रकाशन हुन थालेकोमा सन्तोष लिई धन्यवाद दिनुहुने श्रद्धेय प्राध्यापक शिव गोपाल

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

रिसाल ज्यूप्रति कृतज्ञता अर्पण गर्दछु। लेख्दा लेख्दै विषयवस्तु श्रद्धा पूर्वक सुनिदिने मेरी श्रीमती बिमला ढुङ्गाना पनि धन्यवादको पात्र छिन् ।

जनार्दन ढुङ्गाना
लायकु, वडा नं. ४ (कीर्तिपुर)
युनिभर्सिटी हाइट,
काठमाण्डौ ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विषय-सूची

शिर्षक	पृष्ठ संख्या
ब्रह्माण्ड	१
ब्रह्माण्डको क्षेत्र	२
जीव	२
मानव जीवन	३
जीवन दर्शन	४-८
चार्वाक दर्शन	४
बौद्ध दर्शन	४
जैन दर्शन	५
वैशेषिक दर्शन	६
न्याय दर्शन	६
सांख्य दर्शन	७
योग दर्शन	७
वेदान्त दर्शन	८
जीवन दर्शन–सारांश	८
शरीरको रचना र योग्यता	९
अथर्ववेद अनुसार ब्रह्मचर्यको महिमा	१८
देवताहरूको साम्राज्य	२२

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्रिलोकीको तालिका	२३
तीन र तीस देवता	२६
गुरु शिष्य–सम्बन्ध	२९
तीन रातको वास	३०
श्रमको तत्व ज्ञान	३३
मृत्युलाई स्वीकार गर्दा हुने सिद्धि	३५
तपस्याबाट उन्नति	३७
ब्रह्मचारीको हलचल	४०
ब्रह्मचारीको भिक्षा	४४
ब्रह्मचारीको आत्मयज्ञ	४४
दुइकोश	४५
कोश रक्षक ब्रह्मचारी	४५
दुइवटा अग्नि	४६
उर्ध्वरेता मेघ र ब्रह्मचारी	४६
ठूलो ब्रह्मचारीको काम	४७
साना ब्रह्मचारीको काम	४७
आचार्यको स्वरूप	४८
आदर्श राज्य शासन	५२
ब्रह्मचर्यबाट राष्ट्रको संरक्षण	५३
कन्याहरूको ब्रह्मचर्य	५४
पशुहरूको ब्रह्मचर्य	५४
स्वल्पायु हटाउने उपाय	५४
औषधी आदिको ब्रह्मचर्य	५५
पशुपंक्षीहरूको ब्रह्मचर्य	५६
देवताहरूको तेज	४७
उपदेशको अधिकारी	५७-५८

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्राण ५८
सत्यबाट बल प्राप्ति ६४
प्राणको वर्षा ६८
प्राण सूक्तको सारांश ७७
प्राणको प्रतिष्ठा ८३
राजा र प्राणको तुलना ८४
सत्कर्म र प्राण ८५
प्राण दाता अग्नि ८६
प्राणको संगसंगै इन्द्रियको विकास ८७
विश्व व्यापक प्राण ८८
वीरता प्रकट गर्ने प्राण ८९
सरस्वती र प्राण ९१
भोजन र प्राण ९१
वेदहरूमा प्राणको उपदेश ९२
म विजयी छु ९४
महादेव र प्राण ९५
आफ्नो स्वतन्त्रता र पूर्णता ९६
समयको अनुकूलता ९७
प्राणको सुरक्षा गर्ने दुइ व्यक्ति ९८
वृद्ध अवस्थाको धन ९९
उन्नति नै तिम्रो मार्ग हो १००
यमराजको दूत प्राण १०२
अथर्वाको शिर र योगिको शिर १०४
ब्रह्मलोक प्राप्ति १०६
विचार दर्शन १०६
ब्रह्मको स्थान १०७

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अयोध्या	१०८
अयोध्याका राम (प्राण सम्बन्धी सारांश)	१०८
प्राणको विशेष रूप	११३
सूर्यचक्र	११५
ईश्वर को हुन् ?	१३१
ब्रह्म भावना	१४३
सूर्यचक्र	१५१
कस्तो अभ्यास चाहिने हो ?	१६२
गायत्री मन्त्र	१६५
आत्माको अनुसन्धान	१७८
सन्दर्भ ग्रन्थ सामाग्री.	

卐

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्माण्डः- ब्रम्हाण्डको परिधि अनुमानबाट मात्र व्यक्त गरिने कुरा हो । साधारणतया प्रशस्त ग्रह सहितको अन्तरिक्षलाई ब्रह्माण्ड भन्ने गरेका छौं । अन्तरिक्षमा यस्ता पृथ्वी, चन्द्र, सूर्य आदि ग्रहहरू असंख्य छन् भन्ने अनुमान गरिएको छ । यू. एस. ए. बाट प्रकाशित साइन्स डिस्कभरको व्याख्या अनुसारको ब्रह्माण्डको स्वरूप उत्पत्ति र लय यसरी व्यक्त गरिएको छ; एउटा थालमा पानीले भरौं । त्यहाँ सानु माटोको डल्लो राखिदिउँ, एक-दुई दिनपछि त्यस माटोको स्थितिलाई विचार गरौं । अलिकति वाह्य कम्पन श्रृजना गरौं, दुइ दिन पछि फेरी हेरौं । त्यहाँ असंख्य गोलाकार स-साना माटोका पिण्डहरू देखिन्छन् यसलाई ब्रह्माण्डको श्रृष्टिसंग तुलना गर्न सकिन्छ । वाह्य शक्ति वा कम्पनको विभिन्न प्रकृया स्वरूप कहिले यी पिण्डहरू छुट्टिएर बिभिन्न बन्दछन् त कहिले एउटै पिण्ड पनि बन्न सक्छन् । सूर्यको रापमा राखिदिने हो भने पानी सुकेर माटो मात्र बाँकी रहन सक्छ र त्यो पनि हावाले उडाएर सून्य गरिदिन सक्छ । त्यसैले शक्ति वा कम्पन बाहेक संसारको दृश्यजगत जम्मै अस्थायी छ ।

अथर्ववेद अनुसार आखिरी सारांश यसरी नै बुझिन आउंछ । प्राणको निवासस्थान वायुमण्डल हो । यो विस्तारै धनीभूत हुँदै पृथ्वीमा वर्षा हुन पुग्छ । त्यत्तिखेर प्राण, वर्षा वा पानी भित्र रहेर पृथ्वीमा आइपुग्छ र यसैको असर स्वरूप प्राणीहरूको श्रृजना हुन्छ । पृथ्वी श्रृष्टि हुंदा पनि प्राण (शक्ति) कै आधारमा श्रृष्टि भएको हो । त्यसैले ढुङ्गा पानी देखि लिएर बनस्पतीसम्म र कीटपतङ्ग देखि लिएर चेतनशील मानव जातिसम्म सबैमा प्राण (शक्ति) भएकै हुन्छ । त्यसैले मानिसको देहान्त पछि पनि उसको प्राण एक पदार्थको स्वरूपबाट अर्को पदार्थमा परिवर्तन मात्र, हुन्छ क्षय हुंदैन । त्यसैले यसै परिप्रे-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

क्षयमा ब्रह्माण्डको गति र उत्पात लय भन्दा अर्को छैन। अर्थात क्षय हुँदै हुँदैन।

ब्रह्माण्डको क्षेत्र:– यो पनि भौगोलिक जगतमा व्याख्या गर्नु पर्दा अनुमानबाट मात्र व्यक्त गरिन्छ। आध्यात्मिक जगतमा प्रवेश गरेर तेश्रो नेत्र (सूर्यचक्र) लाई उपस्थान गरेर सक्रिय गराउने हो भने यस्ता अनेकन ब्रह्माण्डको क्षेत्रको हिसाव गर्न सकिन्छ अथवा त्यहाँ त्यहाँ विचरण गर्न पनि सकिन्छ, तैपनि सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको कूल ज्ञान भने प्राण (शक्ति) लाई मात्र हुन्छ। देवताहरूलाई पनि यसको कूल ज्ञान हुँदैन।

संसारको सबैभन्दा गतिशिल कुरा प्रकाश हो। यो प्रकाश सूर्य-बाट पृथ्वीमा आइपुग्न करीब एक मिनेट पन्ध्र सेकेण्ड लाग्छ। यस्तो समयलाई जम्मा गरेर हाम्रो एक वर्ष मानिन्छ। यस्तो एक प्रकाश वर्षको हिसाबबाट सय प्रकाश वर्ष लगाएर यात्रा गर्ने हो भने सबैभन्दा टाढा रहेको शुक्र ग्रह पुग्न सकिन्छ। तर भौतिक साधनले यात्रा गर्ने हो भने सय प्रकाश वर्ष भन्नु हाम्रो वर्षको हिसाबले करोडौं वर्ष हुन पुग्छ। त्यसैले शुक्र ग्रहमा जाने प्रयास अहिलेसम्म भौतिक साधनको माध्यम बाट अनुमान गरिएको छैन।

जीव:- वनस्पति जगत र प्राणी जगत दुवैलाई यस सन्दर्भमा 'जीव' को संज्ञा दिइएको छ। वनस्पतिमा जल, तेज र पृथ्वीको मात्रा छ र वायु (आकाश अति कम मात्र) तर जीव जगतमा वायु र आकाश पनि थपिएको छ। वायुको प्रभाव स्वरूप गतिशील छ। एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जान सक्छ। त्यस्तै आकाशको प्रभाव स्वरूप चित्तको गुण पनि छ, जसले गर्दा यो प्राणी जगतमा स्वेच्छाको माया घटीबढी भइ-रहेको हुन्छ। प्राणी जगतको लय हुँदा उसको शरीरको परमाणुको जति माया पनि क्षय हुँदैन। सबै तत्व जल, तेज, वायु, आकाश र पृथ्वीको धेरै मात्रा वा थोरै बदलिदै बदलिदै यहीं विश्वमै मिल्न पुग्छ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसपछि सूक्ष्म रूपमा रहेको वीज स्वरूप प्राण पनि वायुमण्डलमा तहिरी नै रहन्छ। त्यसपछि उक्त मृतकको पुनर्जन्म र मुक्तिका सम्बन्धमा यदि उ प्राणायाम गर्ने वा तत्वज्ञानी छ भने आफुलाई 'तेश्रो नेत्र' को प्रयोग स्वरूप पुनर्जन्मको बाध्यताबाट मुक्त गराउंछ र आपनो प्राणलाई जन्म मृत्युको परिधिबाट स्थुल तत्वहरूलाई छुट्टाएर ब्रह्म मिलाई दिन्छ। ब्रह्म भनेको प्राणै प्राणको समह हो, सत्य हो र अक्षय हो।

मानव जीवनः- संसार भरिका पदार्थहरूमा मानव जीवन रूपी पदार्थ सर्वोत्कृष्ट छ, ज्यादै महत्वपूर्ण छ र ज्ञेय छ। परिश्रम गरेको खण्डमा आपनो सहीरूप भेट्टाउन सकिन्छ र राम्ररी दुःखबाट मुक्त हुन सकिन्छ। तर दुःखबाट मुक्त हुने वा अरूलाई पनि मुक्त गराउने अनि सर्वत्र कल्याणै कल्याण फैलाउन सक्ने एकमात्र उपाय 'साधना' हो। यस मार्गमा समर्पणको आवश्यकता पहिलो प्रयास ठहरिएको छ।

मानव जीवनलाई सफल बनाउन र मार्गदर्शन गर्न विश्वभरिको कुरालाई छोडेर आर्य सभ्यता भित्र मात्र नियाल्ने हो भने पनि अनेकौं विशाल दर्शनहरू प्रकट भएका छन्। कुनै दर्शन काम लाग्ने वा प्रिय र कुनै काम नलाग्ने र अप्रिय भने छैनन। सांप्रदायिक विभेदताले गर्दा आ-आपनो परिचय छुट्टाउन यी जीवन दर्शन पनि वेग्लै वेग्लै हुन पुगे, तर सवै दर्शनको शारांश एउटै हो, मुक्ति प्राप्त गर्नु वा दुःखबाट छुटकारा पाउनु।

ब्रह्माण्ड, ब्रह्माण्डको अंश स्वरूप जीवन र जीवनलाई सफल तुल्याउन प्रयास गरिएको जीवन दर्शनहरू यस योग साधना वा सूर्यचक्र ज्ञानको सन्दर्भमा उत्तिकै महत्वपूर्ण र परस्पर मिलाई रहनु पर्ने विषय भएकोले संक्षेपमा यताको आर्य परम्परामा चलेका केही जीवन दर्शनहरूको सूक्ष्म परिचय दिने प्रयास गरेको छु।-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जीवन दर्शन:- दर्शको अर्थ हो देख्नु । 'दर्श' शब्दमा न प्रत्यय लगाएर कृयात्मिका शब्द 'दर्शन' बन्यो अथवा देख्ने काम हुने भयो । जुनसुकै विषयको पनि पहिलो आयाम दर्शन पक्ष हुन्छ । दर्शनबाट सिद्धान्तहरूको जन्म हुन्छ र सिद्धान्तबाट काम पूरा गर्नका निमित्त योजनाहरू बनाउन सकिन्छ । ज्ञान र विज्ञान दुबैमा दर्शन सर्वश्रेष्ठ पक्ष छ । यहाँ जीवन दर्शन भन्नु मानब जीवनले सफलता हासिल गर्नु पर्दा समेट्दै जानु पर्ने पद्धती प्रणाली हो । मानवको कर्तव्यको कुनै सीमा छैन । एउटा कर्तव्य पूरा गरेपछि अर्को कर्तव्यको जन्म हुन्छ । त्यसैले देह रहेसम्म कर्तव्य निबारण गर्दै अगाडि बढ्ने प्रेरणा यस्ता जीवन दर्शनहरूबाट पाइन्छ । तर खास कुरा के छ भने यी जीवन दर्शनहरू सुन्दा केही मीठो र सजिलो जस्तो प्रतित हुन्छ । तर सही रूपमा मनन गर्नु पर्दा र आफूले अरूलाई यस्तै हो भनि व्याख्या गर्नु पर्दा कत्तिको दुस्कर र असाध्य छ भनि थाहा हुन सक्छ । त्यसमाथि पनि साधनामा प्रवेश गर्ने हो भने त शायद यो भन्दा कठीन विषय अरू छदैछैन । यो निश्चय छ ।

आर्य परम्परामा चलेका अनेकन दर्शनहरू मध्ये केही प्रचलित दर्शनहरू यिनै हुन्:-

चार्वाक दर्शन:- यस दर्शनका प्रणेता वृहस्पति र चार्वाक नाम गरेका कुनै एक ऋषि हुन् । भुतत्वबाट चैतन्यको श्रृजना हुन्छ । त्यसैले शरीर छउन्जेल मात्र आत्माको सम्भाव छ । शरीर नाश भएपछि आत्मा शून्य भई नै हाल्छ । त्यसैले शरीर नाश हुनुनै मोक्ष हुनु हो भन्ने तथ्य यस दर्शनमा व्यक्त गरिएको छ । बरू शरीरको आनन्दको लागि प्रयास भै रहनु बुद्धिमानी हुन्छ भन्ने तर्फ यसै मतको पछाडिका दार्शनिकहरूले व्यक्त गरे ।

बौद्ध दर्शन:- यस दर्शनका प्रवर्तक नागार्जुन हुन र त्यस-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पछि क्रमशः मैत्रेय, कुमार लात, श्री लात, धर्मत्रात र पछि युद्धदेव र गुरू वोधिसत्व प्राप्त गर्नेहरू हुन् ।

पछि कात्यायिनका छोराले यसको व्यापकता सिद्ध गरे। यसका दुइटा पक्ष छन् एउटा पक्ष धार्मिक र अर्को दार्शनिक। यसको मूल सिद्धान्त संसार अनित्य छ। यस दर्शनबाट निकालिएको सारतत्व १. दुःख, जीवन छउन्जेल एकपछि अर्को दुःखको उत्पत्ति हुने क्रम, २. यस्ता दु-खको उत्पत्तिको कारण, ३. दुःखको निरोधका लागि अशान्ति र पूनः दुःखको उत्पत्ति, ४. निरोधका उपाय 'साधना' बाट सम्भव हुने। यहि साधनबाट दुःखको कारण चिन्ह सकिने र उपायको पनि पत्ता लगाउन सकिने भएकोले यतिखेर ज्ञानको उदय भएको सम्झनु पर्ने। ज्ञानबाट निर्माण प्राप्ति । यसमा दुइटा प्रमाणको उपाय दिइएको छ- प्रत्यक्ष र अनुमान। यस दर्शनको पक्षबाट आर्य सत्यलाई ज्ञातव्य मात्र ठहराएको छ। यस दर्शनको अन्तिम निष्कर्षमा रागादिको नाश नै मोक्ष हो भनि बताइएको छ।

जैन दर्शनः- यस दर्शनका प्रवर्तक ऋषमदेव र पछिल्ला महावीर वर्धमान हुन। यसले दुइटा मार्ग अपनाएको छ- अनेकान्तावाद र अहिंसावाद। यसमा पनि दुइटा प्रमाणका उपाय छन् ।- प्रत्यक्ष र अनुमान। यसमा जीवको दुइ स्वरूपको वर्णन छ- चैतन्य रूप जीव र अचैतन्य रूप जीव । यी जीवात्मा अनित्य छन्। यसको आधार परमाणु रहेको छ अर्थात एक प्रकारको परमाणु संसारको मूलकारण यस दर्शनका ईश्वर हुन तिर्थकर (ऋषमदेव)। यसमा मोक्षका मार्ग हुन् सम्यक ज्ञान, सम्यक दर्शन र सम्यक चरित्र। आकाशतिर गएको आत्मा फर्कदैन भन्ने कुरा सिद्धान्त पक्षमा प्रस्तुत भएको छ। जीवन रहुन्जेल पूर्ण ज्ञान भने हुंदैन। यसको लागि सातवटा प्रणालीको व्याख्या गरिएको छ।

१. छ

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२. छैन

३. छ पनि

४. छैन पनि

५. छ पनि भन्न सकिन्न

६. छैन पनि भन्न सकिन्न

७ छ छैन भन्न सकिन्न

यस तर्कलाई स्याद्वाद भन्दछन् जैन धर्मीहरू। यस दर्शनको निर्णयमा जीव चैतन्य छ र आवरण क्षीण भएपछि सर्वज्ञ हुन्छ।

वैशेषिक दर्शन:- यस दर्शनका प्रवर्तक जनक कणद हुन्। यसमा परमाणुलाई सिद्धान्तमा विश्लेषण गरिएको छ। भौतिक जगतको आधार नै परमाणु ठम्माईएको छ। परमात्मा मात्र सर्वज्ञ छन्, अरू छैनन्। त्यसैले जीवात्मा ज्ञानरूप मात्र। व्यवहारिक पदार्थको ज्ञान चाहिं मोक्षको साधन ठहऱ्याइएको छ। परमाणुहरूमा "विशेष" जोडेर अध्ययन गरिएको हुनाले यसलाई वैशेषिक दर्शन भनियो। यसले "पिलुकवाद" लाई महत्वपूर्ण बनायो। यसका प्रमाण –प्रत्यक्ष र अनुमान छन्। यस दर्शन अनुसार निश्रेय सिद्धि सुख दु:खको अत्यान्तिक विनाशबाट हुन्छ। यसैलाई मोक्षको स्थिति बताइएको छ।

न्याय दर्शन:- यस दर्शनका प्रणेता गौतम हुन्। यसमा वैशेषिक दर्शनलाई र न्याय दर्शनलाई एउटै जस्तो बताइएको छ। प्रमाण द्वारा नै वस्तु (पदार्थ) को परीक्षा गर्न सकिन्छ। यस दर्शनमा नैयायिक मतलाई पनि प्रवेश गराइएको छ। नैयायिक मतमा-ईश्वर एक छन्। ईश्वर सर्वज्ञ छन् र अनुमानवाट मात्र ज्ञेय छन् भन्ने सिद्धान्तको प्रतिपादन गरिएको छ। यसमा चारवटा प्रमाणका उपाय छन्– प्रत्यक्ष, अनुमान, उपमान र शब्द। यहाँ बुद्धिवादी नैयायिकहरूको "परमाणु कारणतावाद" प्रसिद्ध छ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसै सन्दर्भमा बाह्रौं शताब्दीमा गंङ्गेस उपाध्यायले नव्य न्याय प्रवर्तन गरेर दर्शनकै चोला बदलिदिए । नव्यन्यायको "अवच्छेदकावच्छिन्न" जस्तो जटील शैली र प्रस्तुतीकरणले तार्किक पद्धतिमा स्तरियता ल्यायो ।

साँख्य-दर्शन:- यस दर्शनका प्रवर्तक नेपालको कपिलवस्तुमा जन्मेका कपिलदेव हुन् । परिणामवादी सांख्य सिद्धान्त अनुसार संसारकै मूल तत्व प्रकृति र पुरूष हुन् । प्रकृति अचेतन छ तर पुरूष चैतन्य । प्रकृति स्वयम त्रिगुणात्मक छ. यो ईश्वरको गुण होइन । जीव ज्ञान स्वरूप छ अर्थात संधैनै प्रकृतिको गुणबाट अलग्ग छ । प्रकृतिको यस तत्व ज्ञानबाट हुन्छ । मोक्षको उपाय पनि यही नै हो । प्रकृति कार्यबाट फरक रहेर पुरूषलाई आफ्नो रूपको ज्ञान हुनु मोक्ष हो । सांख्य दर्शन बलियो प्रभाव बौद्ध र जैन दर्शनमा पर्न गएको देखिन्छ । बहुपुरूष कल्पनावादी सांख्य दर्शनको तीन प्रमाणका उपाय छन्-प्रत्यक्ष, अनुमान र शब्द । यसको उपज चाहिं सत्कार्यवाद हो । भएकोबाट हुनु सत्कार्यको तात्पर्य हो । जस्तो- तीलमा तेल छ वालुवामा छैन । यसमा कारणमा लिन कार्यको अभिव्यक्ति हुन्छ, यो सत्कार्यको परिणाम मात्र हो । किनभने असतको अस्तित्व र सत्को अभाव कदापि हुंदैन ।

योग दर्शन - यस दर्शनका प्रवर्तक पातञ्जलि हुन् । पातञ्जलि र यसपछिका याज्ञवल्क्य हिरण्यगर्भलाई मान्दछन् । त्यसैले यस सिद्धान्तको प्रतिपादनमा चित्तको सिलसिलाबद्ध पाँचवटा तथ्य निकालिएको छ- क. विषय वेद प्रमाण, ख. संशय-वेद पौरूषेय हो कि अपौरूषेय, ग. पूर्वपक्ष-वेदको उत्पत्ति कठ, कुथुम, कलाप र तित्तिरी आदि पुरूषहरूको रचनाबाट भएको हो । त्यसैले यो "पौरूषेय हो ।" घ. उत्तरपक्ष- वेदको रचियता कोही छैन, ङ. निर्णय- वेद स्वतः प्रमाण छ, यसैले वेद अपौरूषेय छ । आ-आफ्नो किसिमले उच्चरित

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हुँदै जाने रचना पौरूषेय वा साधारण रचना हो। वेदको उच्चारण अनादि छ र अझै उस्तै छ। कुमारिल भट्ठको, प्रभाकरको र मुरारि मिश्रको गरी यसका प्रसिद्ध तीन दर्शन छन्।

वेदान्त दर्शन:- यस दर्शनको प्रवर्तक वेद व्यास हुन्। यसका दुइ पक्ष छन्। शंकर वेदान्त र वैष्णव वेदान्त। वेदान्त भन्नाले झण्डै आद्य शंकराचार्य (जललाई प्रच्छन्न बौद्ध पनि भनिन्छ) को शांकर दर्शनलाई नै सम्झिइन्छ। वेदान्तको तात्पर्य हो ब्रह्म र जीवको एकता सिद्ध गर्नु। आत्मा क्षर्वव्यापी छ। सच्चिदानन्द रूप अद्वैत ब्रह्म नै यस दर्शनको तत्व हो। जीव अन्नमय, प्राणमय, मनोनय, विज्ञान-मय र आनन्दमय पाँच कोषले बनेको छ। जीवबाट सम्पन्न हुनु पर्ने कर्महरू चित्त शुद्धिका उपाय हुन्। मायाका आवरणबाट मुक्त रहेर ब्रह्म जान्ने ब्रह्म नै हुन्छ। जगत ब्रह्मको ''विवत'' हो। विश्वमित्थ्या ज्ञानद्वारा भिन्न देखिन्छ। मित्थ्या ज्ञान हेरेपछि जगतको अधिष्ठान ब्रह्म मात्र शेष रहन्छ। आत्म ज्ञानबाट अविद्याको सर्वथा नाश हुन्छ एक वस्तुमा अर्को वस्तुको आरोप गर्नु अध्यास हो। त्यसैले यो सारा सांसारिक प्रपञ्च ब्रह्म निष्टामा अध्यस्त छ। अधिष्ठान (ब्रह्म) सत्य छ, अध्यस्त (जगत) असत्य छ। ब्रह्म र जीवमा फरक छैन। जीव ब्रह्म नै हो। ''तत्वमसि'' महाकाव्यमा ''तत्'' को वाच्चार्थ हो- सर्व-ज्ञत्व, सर्वसक्रिमत्वादी विशिष्ट चौतन्य। यस्तो ''त्वा'' को वाच्चार्थ हो- अल्पज्ञत्व-अल्प शक्तिमत्वादि विशिष्ट चौतन्य। 'तत्'' र ''त्वं'' अंशमा विराध छ। यी दुवै विरोधी अंशको परित्याग गरी चौतन्य अंश मात्र लिंदा त्यो एकरूप चौतन्यको ब्रह्मचौतन्यसंग अभिन्नता सिद्ध हुन्छ। जीव र ईश्वर पनि ब्रह्म नै हुन पुग्छन्।

जीवन दर्शन-सारांश:- उल्लिखित विभिन्न दर्शनको मूल उद्देश्य नै जीवनलाई माथि माथि उकास्दै लैजानु र आफू कसैको दु:को कारणसम्म पनि नबन्नु। शरीरलाई कर्तव्य सम्पादन गर्नको लागि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यथायोग्य राख्नु तर शरीरको मोह नगर्नु । विवेकपूर्ण चिन्तन गर्नु र चित्तवृत्ति सफा राख्नु ।

शरीरको रचना वा योग्यता- शिवपुराण अनुसार पनि "शरीर माध्यं खलु धर्म साधनम्" अर्थात धर्मको साधन संबन्धमा शरीर नै मुख्य आधार हो । एउटा यान चालकलाई वा यानको विशेष कालिगढलाई यानको उडानको पूर्व समय प्रत्येक अंगको ज्ञान हुनु पर्छ । त्यसो भएमात्र सावधानसंग विना खतरा आकासमा सैर गर्न सकिन्छ । त्यसै गरी जीवले पनि आपनो शरीरको संरचना राम्ररी जान्नु पर्दछ । ज्ञान साधनामा लाग्ने हरूले त यस कुरा नजानी नबुझी जथाभावी वहकाउमा लागेर योगमा तत्परता देखाउनु ठूलो भूल हुन जान्छ । यस प्रशंगमा मानव जातिले जीवनलाई माथि उठाउन जुनसुकै दर्शनको प्रतिपादन नगरे पनि आपनो शरीरको रचना वा शरीरको आवश्यक योग्यता कति हुनु पर्छ वा के रहेछ भन्ने कुरा सबै भन्दा पहिले मनन गर्नु पर्छ त्यसपछि जता लागे पनि ठिकै छ । कर्मको लागि शरीर आधार हुन गएकोले यो प्रष्ट गर्नु परेको हो ।

अथर्व वेद अनुसार शरीर- सबै प्राणीहरूको शरीरको संरचना अचम्मको छ । त्यस माथी मानव जातिको त विशेष बिलक्षण खालको छ । मानव शरीरलाई परमात्माको ठूलो कालिगढी भनेपनि अन्यूवित हुनेछैन । यसमा मानव शरीरको रचना तथा त्यसमा आत्माको निवास अनि सम्पूर्ण देवताहरूको स्थान आदिको बर्णन गरिएको छ । त्यसैले अथर्व वेदको यो मानव शरीर सम्बन्धी व्याख्यान मनन गर्नु योग्य छ ।

एक संकल्प थिए, उनको कन्या संकल्पशक्ति थिइन् । यिनै शक्तिको विवाह हुनु पर्ने थियो । अर्को तिर आत्मा थिए । उनका मन्यु अर्थात उत्साह रूप सामर्थ थिए । यिनैको विवाह

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संकल्पशक्तिसंग गर्ने निश्चय भयो । यस विवाह महोत्सवमा वर वधूदुबै पक्षमा धेरै जनसंख्या थिए र वर पक्षको मुख्य व्यक्ति जेष्ठवर थिए । यिनलाई मन्यु पनि भनिन्थ्यो ।

यस अमर्यादित संसार सागरमा तप र कर्म दुई वटा पक्ष थिए । कर्म गर्नेहरूमा पनि सकाम गर्ने र निष्काम गर्ने दुई थरी थिए । तर यस विवाह महोत्सवमा सबैथरी सबैतिर थिए । यिनीहरूमा ब्रह्म नै सबै भन्दा ठूला वर थिए ।

दशबटा देवटाले विश्व ढाकिएको छ । यिनका ससाना दश वटा छोराहरू छन् । यिनीहरू सबै को को हुन् भनेर जसले जान्दछ त्यो नै ब्रह्म ज्ञाता हुन सक्दछ र उसैले यस संबन्धमा सबैलाई उपदेश दिन सक्दछ । त्यसैले यस्तो तत्वको ज्ञान गर्नु मानिसको लागि फलदायी नै छ । कल्याणकारी नै छ ।

प्राण, अपान, ब्यान, उदान, आँखा, कान, (क्षिति: भूमितत्व-बाट उत्पादित) र अर्को थरी नाक, वाणी, मन र बुद्धि (अ-क्षिसि: अभौतिक) गरेर जम्मा दशवटा देवता मानव शरीर मा स्थित छन् र यिनले विभिन्न संकल्प सृजना गर्दछन । फेरी शरीरमा प्राण अपान, ब्यान र उदानहरू प्राण हुन् र यिनीहरू तप गर्नेऋषि देवता हुन, अर्थात प्राणहरू तिराहार रहेर जन्म देखि मृत्युसम्म कर्म गरी नै रहन्छन् । यिनीहरू तप गर्ने ऋषि पनि भनिन्छन् । दोश्राथरी देवता आँखा, नाक, कान, बाणी र मन हुन । यिनीहरू पनि कर्म गर्न दत्तचित्त छन् । कर्म गर्दा गर्दै यिनीहरू थाक्छन्, त्यतिबेला विश्राम दिनु आवश्यक छ । यिनीहरूले भोग पनि भोग्दछन । केही ज्ञान पनि प्राप्त गर्दछन् ती देवता प्राण जस्ता होइनन् त्यसैले अन्न दिईएन भने क्षीण हुँदै जान्छन् । कर्म गर्न सक्दैनन्, आँखा, नाक आदिलाई विश्राम चाहिन्छ, निन्द्रा अथवा भोग पनि चाहिन्छ । यतिखेर यहाँ संकल्प

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शक्तिको विवाह हुनु छ यिनै वधू पक्ष संग यी आँखा, नाक, कान आदि भोग विलाषी जन संख्या छन, त्यस्तै वर पक्षसंग प्राण अपान आदि तपस्वा (प्राण) हरू छन् । यस प्रकार विवाह गर्नको लागि यो शरीर रूपी मण्डपमा सबै थरी एकत्रित छन र उत्सुक छन् ।

सूर्य, चन्द्र, बायु आदि ठूला देवता यस विश्वमा छन् । यिनीहरूको शक्ति ज्यादै ठूलो छ । यिनै ठूला देवता अंश स्वरूपससाना देवता आँखा, मन, प्राण आदि शृजना भएर यो शरीरमा आएर बसे । यस मध्ये कति वर पक्षका छन् त कति बधू पक्षका । यस शरीरमा आई सकेपछि दुबैथरीको मेल मिलाप भयो, यसैलाई विवाहको मंगलकार्य सम्पादन भएको ठान्नुपर्छ ।

ऋतु, धाता, वृहस्पति, ईन्द्र, अग्नि, अश्विनी आदि जब आफ्नै ठाउँमा थिए र यिनका ससाना अंश यहाँ रूपमा आइ नसक्ता यिनीहरू कहाँ बस्दथे ? अथवा कुन ठूला देवतासंग रहन्थे ? त्यस्ता ठूला देवताको नाम नै "जेष्ठ ब्रहम" हो । सबै देवता यिनैसंग शम्मिलित भएर यो बिराट विश्वमा कर्म गर्दथे । यो सानो विश्वमा (शरीरमा) आएर बस्न पाएका थिएनन् । यस शरीरको रचना हुनु भन्दा अगाडीको समय हो । शरीर रचनाको समयमा सबै देवताको अंश यहाँ यो पिण्ड देहमा आएर बस्न थाले । कोही आफ्नो तपस्यामा मग्न भए त कोही कर्म गर्न तिर लागे । यसै गरी यताको संसार चल्न थाल्यो । यही नै शरीर निर्माण कृया हो ।

यहाँ तप र कर्म गर्नेलाई देवता भनियो । ध्यानमा राख्न-पर्ने कुरा चाहि यो छकी; कर्मद्वारा नै तपस्या हुन सक्छ, कर्म नगरे त तप बन्दै बन्दैन । त्यसैले कर्म मुख्य छ । श्रेष्ट ब्रहमको उपासना पनि एउटा पवित्र कर्म हो । सम्पूर्ण संसार यही कर्म-द्वारा चलिरहेको छ । कर्मविना केही पनि हुंदैन । यही संझेर मानिसले राम्रो कर्म गर्नु पर्दछ ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यो शरीरको रचना हुनुभन्दा पहिले एउटा विस्तृत भूमि थियो यसको नामनै प्रकृतिको भूमि हो । यसै भूमिमा यो शरीरको रचना हुन्छ अनि यस्तै रचना गर्नको लागि दशदेश्वर (दशदिकपाल) अंशको रुपमा यहाँ आउँछन र शरीरको निर्माण गर्दछन । यस्तो स्थान, देवताहरूको नाम र धर्म जो जान्दछ उसलाई 'पुराणवित्' भनिन्छ । जो पहिले थियो र जुन फेरी नयाँ पनि बन्दछ त्यसलाई पुराण (पूरा अपिनवं) भनिन्छ । यो जम्मै शास्त्र अनुसार जान्न आवश्यक छ ।

यस पिण्ड शरीरमा आउने देवताहरू ईन्द्र, सोम, अग्नि, त्वष्टा, धाताहरू हुन् । उनीहरूको अंश रूपमा यो शरीरमा आएर बसे । पिताको जे नाम हुन्छ पुत्रको पनि त्यही नान हुन्छ। किन भने पिताको गुण पुत्रमा आँउछ । त्यसैले यी देवतामा एक ईन्द्र विश्वात्माको विश्वरुपी देहमा रहन्छन् र दोश्रो उनैको छोरा रूपी ईन्द्र पिण्डदेहमा रहन्छन् । यसै गरी अरू देवतामा सम्बन्धमा पनि विचार गर्न सकिन्छ । यी दशवटै ठूला देवताका एक एक वटा अंश पुत्र छन् । यसैगरी यी पुत्रहरू यो पिण्डदेहमा आएर बसेकाछन् । यिनीहरू दशवटा ठाउँमा रहन्छ । यी दश देवहरूले यहाँ आएर पिण्ढ शरीरको दश ठाउँमा आफ्ना पुत्रहरू लाई राखेर पून; आफ्नो ठाउँमा फर्केर जान्छन् । विश्वका ठूला सूर्य हुन । उनको अंशरूप पुन 'नेत्रेन्द्रिय' हो । सूर्यले आफ्ना अंशपुत्रलाई आँखामा राखेर आफ्नै ठाउँमा गए । उनको आफ्नो स्थान द्युलोक हो । यसैगरी अरू देवताको सम्बन्धमा पनि संझनु पर्छ । पुराण वाङमयमा दिइएको देवताको अंशावतार यही हो। हरेक देवताका अंशरूप अवतार मानव-देहमा (अथवा प्राणीको शरीरमा) रहेको हुन्छ । यी अंशरूप देवता यहाँ आएर यही पतनशील देहलाई पार गराउनको लागि मात्र रहिरहेका हुन ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जब यो अंशावतार यहाँबाट जान्छन् तब यो देहको पतन हुन्छ। फेरी यो देह उठदैन, चाहे जलाउं या गाढी दिउं। देवताहरूले पवित्र गरून्जेल यो देह आफनो र अरूको लागि प्रिय हुन्छ। देवताहरूको अनुपस्थितिमा कसैले पनि छुंदैनन।

जब यो शरीरमा विभिन्न देवताहरूले आएर कपाल, हाड, स्नायु, मासु, मज्जा आदि भरेर शरीरलाई हात पाउ आदि अयवयले युक्त गराइदिए र ती देवता कहाँ गए? अथवा देवताहरूले आफनो कार्य गरी सके पछि यहीं बसे वा यहाँबाट अन्तै गए? यसको सही उत्तर यही नै हो, उनीहरू यहीं वसे, किन भने यस पिण्ड देहको लय भए पछि यिनीहरू जाने नै छन। यस शरीरमा कुन देवता कुन ठाउंमा रहन्छन भन्ने कुरा उपनिषदको आधारमा यसरी बताईएको छ-

विश्वको देवता	--	शरीरमा देवताश
परब्रहम	—	जीव, आत्मा
सूर्य	—	नेत्र (आँखा)
भूमि	—	नासिका (नाक)
आप	—	रसना (जिव्हा)
अग्नि	—	वाणी (वाक) मुख
दिशा (आकाश)	—	कान
वायु' रूद्र	—	प्राण, त्वचा
औषधी वनस्पतय:	—	कपाल
लोहनी: आप:	—	रक्त, मज्जा (रूधिर)
द्यौः	—	मस्तक, मस्तिष्क
अन्तरिक्ष	—	नाभी, उदर, पेट, छाती
		पायु, (पाउ)
पृथ्वी	—	पर्व, (जोड, जोर्नी)
मृत्यु-आप:	—	वीर्य, (रज)

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसरी अनेकौं देवता यस शरीरमा आएर बसे। यस सन्दर्भमा यो भन्दा बडी एतरेय उपनिषदमा बर्णन गरिएको छ। कपाल, स्नायु हाड, मज्जा, जोर्नी, मासु कहाँबाट कसले कसरी भरिदिए- यो प्रश्न संभव छ। यो कुरा त पहिलेकै तालिकाबाट प्रष्ट हुन्छ।

यी देवताहरूको नामलाइ 'संशिच' भन्दछन। सम्यक सिंचन गर्ने सेचन गर्ने अर्थात आफ्नो स्थान सजिव गराउने, जीवनमय गराउने देवता यिनैहुन्। यी सबै देवताहरूले सबै अंगलाई बचाई राख्दछन्। यसैले यिनीहरू मानव शरीरमा आफ्नो-आफ्नो ठाउँ ओगटेर बसेका हुन्।

देवताहरूले यस शरीरमा आफ्नो आफ्नो भागमा पर्ने अंग- हरू तयार गरी सकेपछि 'संधा' नाम गरेका देवताले यी सबैलाई जोडिदिएर यो शरीर अखण्ड (टुक्रिन नसक्ने) एउटै जस्तो भयो। यस शरीरमा रंग र शोभा परिपूर्ण गर्ने एक अर्की देवी छिन्।

यो शरीरमा यसरी सबै देवता जम्मा भएको कुरा एक जना सती देवी जान्दछीन्। शरीरका यी सबै अंगलाइ आफ्नो वशमा राख्ने यो सतीदेवी आत्मदेवकी पत्नी हुन। यी पत्नीले यस शरीरमा कान्ति, शोभा, तथा रमणीयता भरिरहन्छन्। आत्मदेव भन्नु मन्यु अर्थात शक्ति हुन र सतीदेवी भनेकी संकल्प हुन्। यिनीहरूको कुरा सबै भन्दा पहिले बयान गरी सकिएको छ। यसै शरीरको विभिन्न अंशको संरचना गर्ने देवताका पनि देवता ठूला कालिगढ छन्, तिनलाई त्वष्टा भन्दछन्। उनै त्वष्टाका आज्ञाले (मर्त्य गृहकृत्वा) मानव शरीरको घर बनाएर (देवाः पुरुष आविशन) सबै देवता शरीरमा छिरेर आ–आफ्नो ठाउँमा बस्दछन्। त्वष्टाको आज्ञाले आएका कालिगढहरूले बनाएको यो घर तुरुन्तै नाश हुन हुन सक्ने थियो तर तिनै देवता यस शरीर भित्र

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बिराजमान भएकाले यो अमर पनि बन्न सक्दछ । देवताहरू जब यहाँको यज्ञ समाप्त गरेर जान्छन् तब त्यतिखेर यो शरीर मर्दछ। देवताहरूको अमर शक्ति यसरी अनुभवमा आउन सक्दछ ।

यस शरीरमा निन्द्रा-जाग्रति, तन्द्रा (सुस्ती) उद्योगिता, निक्र्‌ति (पापवासना) पुण्य भावना पाप-पुण्य, जरा (वृद्धित्व)- तारूण्य खालित्य (गंजापन)- बहुकेश हुनु, पालित्य (श्वेतत्व)- कृष्णत्व, कपाल सेतो हुनु वा कालो हुनु स्तेय (चोरी) - अस्तेय, दुसुकृत, वृजिन (कुटिलता)- सरलता, सत्य-असत्य, यज्ञ-अयज्ञ यश-अयश, बल- बलहीनता, निर्बलता, ओज (शरीरशक्ति) - अशक्ति, भूति (ऐश्वर्य)- अभूति (निर्धनता), (राति) (अराति,) कंजुसी, क्षुधाः (भोक) भोक नलाग्नु, तृष्णा, प्यास नलाग्नु निन्द्रा, स्तुति, समर्पण दान गर्नु वा नगर्नु (हन्त इति न इति) श्रद्धा-अश्रद्धा दक्षता- (अदक्षता), विद्या-अविद्या, ज्ञान, अज्ञान, आनन्द-दुःख, प्रमोद-कष्ट, हास्य-रोदन, अनाश-नाश, नृत्य अनृत्य अलाप—प्रलाप-मौन, प्रयोग-वियोग, यो सबै भाव शरीरमा भईने रहन्छ । फेरो यो भाव सरीरमा देखन पनि सकिन्छ।

प्राण, अपान, ब्यान, उदान, चक्षु, श्रोत्र, क्षिति, अक्षिति, बाणी, मन यो दश यटा शक्तिहरू शरीरमा रहिरहन्छ र उक्त कामहरू गरिरहन्छ ।

आशिवाद क्रोधको शब्द अनुकूल शब्द- प्रतिकूल शब्द, संकल्प विकल्प, स्थिरता-चंचलता त्वरा-शान्ति, कृपणता-उदारता गुह्य-प्रकत, शुक्र निर्विर्य, स्थूल-कृश, बीभत्स-सभ्य यी सबै भावहरू पनि शरीर भित्र रहिरहेको हुन्छन् । यस यज्ञको हवनको लागि वीर्यको घिउ बनाएर उही घिउको आहुति स्त्रीको गर्भाशय मा राखिन्छ। उही वीर्यको साथै सबै देवता शरीरमा प्रवेश गर्दछन् वीर्यको प्रत्येक अणुमा पिताको सम्पूर्ण शरीरको अंश रहन्छ र

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यसै गरी पिताको शरीरमा रहेका देवताको अंश पनि रहन्छ । त्यसैले पिताकै जस्तो पुत्रको अंग प्रत्यङ्ग बन्न जान्छ । यसको यही कारण हो । यसैले नै पुत्र बढेर पिता जस्तै हुन पुग्छ ।

सबै देवताहरू ब्रहमको साथसाथै बिराट पुरूष, आदि देवताहरू पानी र वीर्यको माध्यमबाट शरीरमा प्रवेश गरेपछि जल मात्र प्रवाहको रूपमा गर्भाशयमा वस्दछ र देवताहरू आ-आफ्नो ठाउँमा (अवयव) बस्दछन् ब्रहमको अंश पनि त्यहाँ आफ्नो स्थानमा पुगिसकेको हुन्छ । जुन ब्रहमको अंश छ त्यो जीव भावले शरीर मा आउछन र उनी प्रजापतिकै नामले जीवात्मा बनेर सबै शरीर भरि पालन गर्दछन । जव यी प्रजापति ब्रह्मांश शरीरलाई छोडेर जान्छन् तव अरू देवता पनि छोडेर आफ्नो ठाउँमा जान्छन् त्यसैले यी देवतालाई पनि रेखदेख गर्ने वा आश्रय दिने हुनाले प्रजापति भन्नु परेको हो ।

मानिसको सरिरमा सूर्य आँखा बने, बायु प्राण बने अनि अरू देवताहरू विभिन्न ईन्द्रियमा बसे । यहां सबैलाई अग्निले तातो (गर्मी) दिने काम गरेका छन । जब अग्निले आफ्नो काम स्थगित गर्दछन तव यो शरीर ठंढा हुन्छ र अरू देवताहरूलाई यहाँ बस्न संभव नै हुदैन ।

जसरी गाईहरू गोठमा यथाक्रम बस्दछन त्यसरीनै सबै देवता हरू यो शरीरमा यथाक्रम बस्दछन् । जुन देवता जहां वस्न योग्य छ त्यहीं बस्दछन् । यी सबै देवताहरू मानौं गाईहरू हुन् यी सबै गाईहरू यस गोठरूपी देहमा त्यसरी नै रहन्छन् । यी सबै देवता रूपी गाईहरूको एउटा गोठालो हुन्छ र त्यसैलाई आत्मा भनिन्छ जो ब्रहमको अंश स्वरुप यहाँ रहन्छ । यस्को चित्र यस प्रकार हुन सक्छ ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्म	जीवात्मा
इन्द्र, वरूण, सूर्य वायु, अग्नि आदि सबै देवता	देवताश मन, आँखा, प्राण, बाणी आदि देवताहरूको अंश
विराट- विश्वरूपी ठूलो गोठ	देहरूपी सानु गोठ

यसरीनै यो गोठको वर्णन भएको छ। यही गोठ आफ्नो शरीर हो । यसमा ईन्द्रियहरूको ठाउँमा रहने सबै देवता गाई रूपका छन र उनीहरूको अधिष्ठाता आत्मा उनको गोठालो हुन र तिनै गोठाल भगवान हुन । उनै अंश रूपमा यहाँ आए र सबैलाइ पार लगाउने काममा लागेका छन् । यसकारण यी पुरूषको (ईर्द ब्रह्म) यही ब्रह्म हो यस्तो भनिन्छ । किन भने सबै देवता यिनकै अधिनमा छन् ।

यहाँ गाई र गोठालोको विचार पाठकले देख्नु भयो यी पुरूषहरूको तीन भाग छ । एक भागले यहाँको पार्थिब भोग भोग्दछन, दोस्रो भागले दिब्य सुख प्राप्त गर्दछन र तेश्रो भागले पहिलो दुबैको संबन्ध जुटाई दिन्छ। यी तीन भाग स्थूल सूक्ष्म कारण नामले प्रसिद्ध छन् ।

जब गर्भाशयमा वीर्य विंदु जान्छ, तव त्यहाँ रगतमा त्यो वीर्य विंदु स्थिर भएर गर्भ बढ्न शुरू गर्छ । त्यहाँ वीर्य विंदु र रज छडकन थालेपछि पानीमा लाश उत्रे जस्तै गर्भ बढ्दै रहन्छ । त्यसको चारैतिर एक प्रकारको जल रहन्छ यसै कारण यो शव अथवा (के-शव) पेटमा शवरूप भनिन्छ ।

यस प्रकार यो शरीरको रजना देवताहरूको एउटा विलक्षण कार्य नै हो, यो अचम्मको रचना हो यो आश्चर्यमय घटना पनि हो, यही देवताहरूको मन्दिर हो र यही सप्तऋषिहरूको आश्रम हो । प्रत्येक मनुश्यलाई यो अवस्था प्राप्त छ। यसलाई,

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आफ्नो तपस्याले उन्नत गर्नु । त्यसो भए साधक आफ्नो जीवन सफल पार्न समर्थ हुन्छ ।

ब्रह्मचर्य:- शरीरको अवस्थाको अध्ययन गरीसकेपछि यस लाई सुयोग्य राख्न पनि सक्नु पर्छ त्यसो भए साधनामा प्रवेश गर्न सकिन्छ । अथवा साधनामा नलागे पनि अरू काम सफलता-साथ सम्पन्न गर्न सकिन्छ । शरीर सुसंठीत भएमा बुद्धिको विकास पनि राम्रोसंग हुन सक्छ । संपूर्ण शक्तिको श्रोत शरीरनै हो । तसर्थ यसको लागि वीर्यको संरक्षण गर्न सक्नुपर्छ । संपूर्ण शरीरको सबै भन्दा मुख्य कुरा वीर्य नै हो । यसको संरक्षण भएमा तेजको वृद्धि हुन्छ, उत्साहको बृद्धि हुन्छ आयु लामो हुन्छ र कहिल्यै पनि डर र त्राशको अनुभव हुंदैन । ब्रहमचर्यको ज्ञानबाट यी कुराहरू सजिलै संग बुझ्न सकिन्छ र धेरै वा थोरै ब्रहमचर्यका गुणलाइ पनि व्यवहारमा ल्याउन सकिन्छ ।

अथर्व वेद अनुसार ब्रह्मचर्यको महिमा- पृथ्वी देखि द्युलोक पर्यन्त जेजति पदार्थ छन् ति सबैलाई ब्रहमचारी ले आफ्नो अनुकुल बनाउन सक्छन् । यसै गरी उनै ब्रहमचारी-मा सबै देवताहरू अनुकूल भएर निवास गर्दछन् । यस प्रकार ब्रहमचारी पृथ्वी र द्युलोक (स्वर्ग) लाई आफ्नो तपस्ताले संग्रह गर्दछन्, अनि त्यही तपस्याले उनले आफ्नो गुरूलाई पनि परिपूर्ण बनाउन सक्दछन् ।

देवता, पितृ आदि सबै ब्रहमचारीको सहायक हुन्छन् । अथवा ब्रहचारी आफ्नो तपस्यालें उनीहरुो सहायक बन्दछन् ।

जुन गुरू ब्रहमचारीलाई आफुसंग राख्दछन्, ती ब्रहमचारी गुरूको हृदयभित्र प्रवेश गर्दछन् । मानौं ती शिष्य गुरूको पेटमा तीन रात रहन्छन् र त्यस गर्भबाट शिष्यको फेरि जन्म हुन्छ । जव उनी द्विज (दुई पटक जन्मने) बन्दछन्, उनको सम्मान संपूर्ण विद्वानहरूले गर्दछ् ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पृथ्वी र स्वर्गको समिधा (इन्धन) ले ब्रह्मचारी अन्तरिक्षलाई पूर्ण गर्दछन्। त्यसैले ब्रह्मचारी श्रम र तपस्या आदिले सबै जनतालाई आधार दिन्छन्।

ज्ञान प्राप्त गर्नु भन्दा अगाडि ब्रह्मचारी बन्नु आवश्यक छ। ब्रह्मचार्यमा श्रम र तप गर्नाले उच्चता प्राप्त हुन्छ। यस्ता प्रकारका ब्रह्मचारीद्वारा नै परमात्माको श्रेष्ट ज्ञान प्रसिद्ध हुन पुग्छ, त्यस्तै देवता पनि अमरत्व प्राप्त गरेर संयुक्त हुन्छन्। ब्रह्मचारी साधारण भेषभुसामा रहनु पर्छ, त्यसो भए राम्ररी प्रगति गर्नमा टेवा मिल्छ। अध्ययन समाप्त भइसकेपछि धर्मजागृति गर्ने सिलसिलामा आफना उपदेशले जनतामा उत्साह उत्पन्न गर्दै बारम्बार उनीहरूमा चेतना बढाउँछन्। यस प्रकार धर्म उपदेश गर्दै सबैतिर पुग्दछन्।

जुन शिष्य एक समय गुरूसंगै बसेर विद्यामाताको गर्भमा रहन्छन्. त्यही ब्रह्मचारी विद्याध्ययन गरी सकेपछि ज्ञान, सत्कर्म, प्रजा र प्रशासनको धर्म, अनि परमात्माको स्वरूप प्रचार गरिरहन्छन्। उनीहरू नै शत्रुनिवारक वीर बनेर शत्रुहरूको नाश गर्दछन्।

आचार्यले पनि पृथ्वी देखि स्वर्गसम्मका पदार्थहरूको ज्ञान ब्रह्मचारीलाई दिन्छन् मानौं उनले शिष्यको लागि यो लोक बनाएका हुन्। ब्रह्मचारीले तपस्याको भरमा उक्त ज्ञानको संरक्षण गर्दछन्। उनै ब्रह्मचारीमा सबै देवता रहन्छन्।

ब्रह्मचारीले सर्वप्रथम भिक्षामा पृथ्वी र स्वर्गलोक प्राप्त गर्दछन्। यही दुइ लोकमा सम्पूर्ण अरू भुवन स्थापित छन्। दुवै लोक प्राप्त गरिसकेपछि उनै ब्रह्मचारी दुवै लोकको दुइशक्ति (अथवा इन्धन) बनाएर ज्ञानयज्ञद्वारा उपासना गर्दछन्।

स्थूल शरीर र मन यी दुइटा कोष मनुष्यमा छ।

वस्तुगत तथ्यः- १, सर्व पशुपंक्षी जन्मे देखिनै ब्रह्मचारी,
२. ब्रह्मचारीको तेजले सम्पूर्णको रक्षा,

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

३. ब्रह्मचार्यको तेजले देवता अमर हुन्छन्,
४. ब्रह्मचारीको तेजले सबैलाई पुष्टी मिल्छ,

यो ब्रह्मचर्य सूक्तको पहिलो मन्त्रले ब्रह्मचारीको कर्तव्य कर्म व्यक्त गरिएको छ। ब्रह्मचारी उनै हुन्छन् जो (ब्रह्म) ठूलो हुनको लागि (चारी) पुरुषार्थ गरिरहन्छन्। "ब्रह्म" शब्दको अर्थ- बृद्धि, महत्व, बडप्पन, ज्ञान, अमृत आदि नै हो। "चारी" शब्दको भाव- आचरण गर्नु, नियमपूर्वक योग्य व्यवहार गर्नु हो। यी दुवै पक्षको भाव निम्न प्रकार व्यक्त हुन्छ। "अभिवृद्धिको लागि प्रयत्न गर्नु, सबै प्रकारले श्रेष्ठ हुनको लागि पुरुषार्थ गर्नु, सत्य र शुद्ध ज्ञान बढाउनको लागि यत्न गर्नु, अमरत्व प्राप्त गर्नाको लागि ठूलो पुरुषार्थ गर्नु" यही मुख्य भाव "ब्रह्मचारी" शब्दमा निहित छ। शरीरमा वीर्यको स्थिरता कायम राख्न सकेको खण्डमा ब्रह्मचारीको उक्त पुरुषार्थ हासिल हुन सक्छ। यसले सर्वप्रथम ब्रह्मचारीले वीर्यको रक्षा गर्नै पर्दछ।

उक्त मंत्रको पहिलो तात्पर्य यही नै हुन्छ, ब्रह्मचारी उभे रोदसी इष्णन् चरति अर्थात "आफ्नो इच्छाको इच्छा गर्ने पुरुष वा व्यक्ति पृथ्वी र स्वर्गके अनुकूल आफूलाई बनाएर व्यवहार गर्दछन्।" पृथ्वीदेखि स्वर्गसम्मका जे जे पदार्थ छन् ती सबैको अनुकूल आफूलाई बनाएको खण्डमा अभ्युदयको मार्ग सुगम हुन्छ। यो अत्यन्त प्रष्ट नै छ, यदि हामीले सृष्टि रूएको पदार्थको साथ विरोध गर्यौं भने उनैको शक्ति बढी भएर हाम्रो चाहीं क्षीण हुन्छ। तर यदि हामीले पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु आदि सबै पदार्थको अनुकूल आफूलाई बनायौं भने, हामी उसैको अनुकूल नियमानुसार आफ्नो व्यवहार गर्दछौं।

एतरेय अपनिषदको भनाई अनुसार अग्नि, वायु, रवि, दिशा, औषधी, चन्द्र, मृत्यु, आयु यी आठ वटा देवताहरूको निवास उक्त आठै स्थानमा हुन्छ भन्ने कुरा यसरी नै जान्न सकिन्छ। फेरि यसरी नै बाह्यजगतका अरू देवताहरू पनि मानव शरीरको विभिन्न स्थानमा बस्तछन्। यसवी नै हाम्रो शरीर अब देवताहरूको साम्राज्य बन्न पुग्यो र

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उसैको अधिष्ठाता आत्मा हुन् । यिनै आत्माको शक्ति उक्त सम्पूर्ण देवतामा घुसेर कार्य गराउँछन् ।

यो सबै जानेपछि परमात्मालाई जान्न सकिन्छ । आफ्नो शरीर भित्र ब्रह्मको अनुभव गरेर पाइने फल यही हो जसबाट परमात्मालाई साक्षात्कार गर्ने बाटो भेट्टाउन सकिन्छ । आफ्नो शरीरमा रहेका देवताको अंश र तिनैको अधिष्ठाता आत्मा जो छन, उनैको अनुभव सबैभन्दा पहिले गर्नु पर्दछ ।

बाहिरको सृष्टिमा अग्नि वायु आदि देवता विशाल रूपमा छन् । उनीहरूकै अंश आएर यो शरीर (जीवात्माको साम्राज्य) बन्यो । प्रश्न उठ्न सक्दछ यी सबै देवताहरू मन भएका छन् वा मन नभएका छन् । यस प्रश्नको उत्तर ब्रह्मचर्य सुक्तको मन्त्रमा यसरी दिएको छ ।– 'तस्मिन देवा: संमनसो भवति'' अर्थात उसै ब्रह्मचारीमा उक्त सबै देवता अनुकूल मन धारण गरेर रहेका छन् । यस मन्त्रमा ''सं-मनस: देवा:'' यी दुइ शब्द विशेष लक्ष्यपूर्वक विचार गर्नु पर्छ । यस शब्दको संरचना–

सं-मिलेको, अनुकूल मनस:- मनले युक्त देवा:- अग्नि आदि देवता, तथा शरीरमा निवास गर्ने देवताहरूको अंश । यसको तात्पर्य यही हो कि ब्रह्मचारीको मनसंग देवताहरूले आफ्नो मन मिलाएर उक्त देवताहरू बास बस्तछन् ।

प्रत्येक इन्द्रियमा एउटा एउटा देवता छन्, उनै देवता यी ब्रह्मचारीको अनुकूल भएर रहन्छन् । यो सबै कुरा व्याख्या गर्नुको तात्पर्य यहि हो, ब्रह्मचारीको सम्पूर्ण इन्द्रिय शक्ति उनको वशवर्ति भएर रहेको हुन्छ। प्रत्येक देवताको मन भिन्न भिन्नै हुन्छ। अर्थात प्रत्येक इन्द्रियमा रहेका देवताका अंशहरूकोमन पनि भिन्न भिन्नै छ । आँखा, नाक, कान, मुख, हृदय, नाभी, शिस्न, हात, पाउ आदि प्रत्येक इन्द्रिय र अवयवको मन बिभिन्न छ । तर प्रत्येक मनलाई आफ्नो अधिनमा राख्ने

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"जीवात्माको मुख्य मन" छ। जो ब्रह्मचर्यको नियमानुसार आफ्नो आचरण बनाएर ब्रह्मचारी बन्दछन्, उसको शरीरमा निवास गर्ने देवताहरूको सम्पूर्ण अंश ब्रह्मचारीको मनको अनुकूल आफ्नो मन अडयाएर उसको (ब्रह्मचारी) को अनुकूल आफ्नो आचरण गर्न तत्पर हुन्छन्। तर जसले नियम छाडेर जस्तो मन लाग्यो उस्तै गर्न थाल्यो भने, त्यो स्वच्छन्द पुरूषको इन्द्रियमा रहेका देवगण पनि स्वेच्छाचारी नै हुन्छन्। अनि प्रत्येक अङ्ग प्रत्यङ्ग स्वच्छन्द भएपछि अन्तमा यस्ता व्यक्तिको नाश नै हुन्छ (सर्वस्वले हीन समेत हुन्छन्)। त्यसैले ब्रह्मचारीले नियमानुसार आचरण गरेर इन्द्रिय स्थानीय सबै देवतालाई आफ्नो अधिनमा राखे भने आफ्नो इच्छा अनुसार उनीहरूबाट चाहिने योग्य काम लिन सक्नु नै ब्रह्मचारीले गर्नु पर्ने काम हो।

देवताहरूको साम्राज्य

आफ्नो शरीरलाई यस प्रकार "देवताहरूको साम्राज्य" सम्झनु पर्छ र सबै देवताहरूको अधिष्ठाता 'म' नै हुं, यही विचार आफ्नो मनमा दृढ गर्नु पर्दछ। आफ्नो मनको शक्ति शरीरको प्रत्येक इन्द्रियमा गएर उहाँ कत्तिको विलक्षण कार्य गर्दछ, त्यस कुरालाई विचारपूर्वक नियालेर हेरेमा आफ्नो आत्मशक्तिको अनुभव हरेकलाई प्राप्त हुन सक्दछ। यसै अनुभवद्वारा इन्द्रिय दमन साध्य छ।

प्रत्येक इन्द्रिय भिन्न भिन्न देवताहरूको अंशबाट बनेको छ। यी देवताहरूका भू-स्थानीय, अन्तरिक्ष स्थानीय तथा द्युस्थानीय आदिको प्रकारले तीन वर्ग छन्। सबै नै देवताहरूको निवास शरीरमा छ, यति भने मात्र पनि उक्त त्रिलोकीको निवास यस शरीरमा भैहाल्छ। यो कुरा माथिको व्याख्यानबाट प्रष्ट भैसकेको छ। किन कि भूलोक, भूवर्लोक र स्वर्गलोक यिनै तीन ठाउँमा सबै देवता रहन्छन्। अब उक्त तीनवटै लोकको एउटा एउटा पदार्थको अंश शरीरमा आउँछ, तब मात्र त्रिलोक्यको नै थोर बहुत अंश लिएर यही मानवदेह बनाइएको हुन्छ। यस विषयको प्रष्टीकरण तलको तालिकाबाट स्पष्ट हुन सक्छ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्रिलोकीको तालिका

	लोक	देवता	मनुष्यको इन्द्रिय	
बाह्य ब्रह्माण्डको त्रिलोकी (समष्टि)	स्वर्गलोक	द्यौ	सिर	शरीरमा त्रिलोकी (व्यष्टि)
	द्युलोक	सूर्य	आँखा	
	स्व:	दिशा	कान	
		अग्नि	मुख, वाक इन्द्रिय	
	भूवर्लोक	इन्द्र	आत्मा	
	अन्तरिक्षलोक	चन्द्र	मन	
	भुव:	वायु		
		मरुत्	मुख्या र गौण प्राण	
	भुलोक	मृत्यु	अपमान	
	पृथ्वी लोक	आप:,		
		जल	रेत, वीर्य	
	भू:	भूमि	पाउ	
	ॐ भूर्भुव स्व... ...			

यसरी बाहिरको त्रिलोकीको अंश शरीरमा आउंछ। यसकारण ब्रह्मचारीलाई यस लोकको आधार मन्दछन्। विचार गरौं- "सदाधार पृथ्वी दिवंच" अर्थात उक्त पूर्ववित संयम पूर्ण ब्रह्मचारीले पृथ्वीदेखि स्वर्गसम्म र त्यसै अन्तर्गतका बीचका लोकलाई आधार दिन्छन्। यो कुरा उक्त तालिकाबाट प्रष्ट हुंछ। यस प्रकार मन्त्रको प्रत्येक भागले अनुभवको कुरा बताइरहेको हुन्छ। यहाँ कुनै आलंकारिक कल्पना गर्ने आवश्यकता नै छैन। प्रत्येक मनुष्यले विचार दृष्टिद्वारा मन्त्रका कुरालाई स्वयम भित्र देखन सक्तछ। केवल कल्पनाको कुरा वेदमा छैन। प्रत्यक्ष हुने कुरामात्र वेदले गरिरहेछ। परन्तु उस व्यक्तिले प्रत्यक्ष देखने तरिकाले देखन सक्नु

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पर्दछ । जुन तरिका यहाँ बताइएको छ, त्यही तरिकाबाट मनुष्यले आफूभित्र संचोरिएका कुराहरू प्रत्यक्ष देख्न सक्तछ ।

अब मन्त्रको अन्तिम भाग रहेको छ । त्यो हो- "स आचार्य तपसा पिपर्ति" अर्थात उक्त प्रकारको "ब्रह्मचारी आफ्नो तपस्याले आफ्नो गुरूलाई पालन गर्ने र पूर्णत्व गर्ने गर्दछन्" जे तपस्या ब्रह्मचारीले गर्नु पर्छ उसको स्वरूप मन्त्रको तीन चरणमा भनि सकिएको छ । सृष्टि भएका अग्नि आदि देवताहरूलाई निरीक्षण गर्नु, उनीहरूलाई आफ्नो अनुकूल बनाउनु, उनै देवताको अनुकूल आफूले पनि व्यवहार गर्नु, तथा आफ्नो शरीरमा रहने उनीहरूको जुन अंश छ, त्यसलाई आफ्नो मनको अनुकूल बनाउनु या चलाउनु आदि कुरा सबै तपस्या हो। यस्तो तपस्या जुन ब्रह्मचारीले गर्दछन्, उनले आचार्यलाई पनि पूर्ण बनाउँछन् । अर्थात नियम विरुद्ध आचरण गर्ने विद्यार्थीले गुरूको पूर्णता गर्ने कुरा त परं जावोस उल्टो न्यूनता (अल्पपना) उत्पन्न गरिदिन्छन् ।

उक्त मन्त्रको भागमा "पिपर्ति" पद छ । यसको अर्थ" १. पालन गर्दछन् र २. परिपूर्ण गर्दछन् भन्ने हुन्छ । तात्पर्य यही हो, आचार्यको पालन पोषण गर्ने भार विद्यार्थी उपर अथवा (विद्यार्थीहरूको अभिभावक) माथि हुन्छ, साथै आचार्यको इच्छा पुऱ्याउने जिम्मा पनि विद्यार्थी माथि नै रहेको हुन्छ ।

द्वितीय मन्त्रमा भनिएको छ, देव, पितृ, गन्धर्व र मनुष्य यी चार वर्गको वर्ग ब्रह्मचारीको आचरण गर्दछ । मन्त्रको पहिलो भनाई नै यही हो । ब्रह्मचारी जस्तो आचरण गर्दछन् त्यस्तै नै व्यवहार उताका वर्गले गर्दछन् । ब्रह्मचारीले यस कुरालाई अवश्य पनि ध्यानमा राख्नु पर्दछ । यसबाट ब्रह्मचारीमा एउटा विलक्षण जिम्मेवारी आउँछ । यदि कुनै कुनै दोष ब्रह्मचारीमा छ भने, त्यस दोषको अनुकरण उताका वर्गले गर्दछन् । खास गरेर गुणको अपेक्षा दोषहरूको अनुकरण राम्ररी हुन सक्दछ । श्रेष्ठ मानिसहरू जुन आचरण गर्दछन् त्यही आचरण उताका वर्ग (देवता आदि) गर्दछन् । तर यो नियम सदाचारको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अनुकरणको अपेक्षा दुराचारको अनुकरणको विषयमा धेरै सत्य जस्तो प्रतित हुन्छ। यदि ठूलाले राम्रो आचरण गरे भने त्यस्तै आचरण सानाले पनि गर्दछन् भन्ने कुरा निश्चय छैन, तर ठूलाले खराब आचरण गरे भने यस्तो प्रशस्त मात्राको आचरण अरू व्यक्तिहरूले गर्ने गर्दछन्। त्यसैले ठूला मानिसले आफ्नो आचरण राम्रो गर्नु पर्दछ। यहि जिम्मेवारी ब्रह्मचारी माथि पनि हुन्छ। किनभने आ-आफ्नो स्थानमा ब्रह्मचारीको प्रशंसा हुन्छ, त्यहाँका साना ठूला मानिसले पनि उनलाई देखेर आफूलाई उनी जस्तै बनाउने प्रयत्न गर्दछन्। जो बाहिरबाट विशेष विद्या पढेर आउँछन्, उसको उपर यस्तै प्रकारको जिम्मेवारी हुन्छ, यसैले नव शिक्षितहरूले आफ्नो जिम्मेवारी सम्झेर व्यवहार गर्नु राम्रो हुन्छ।

प्रत्येक प्राणीमा जुन चतुवर्ण छ, त्यो ब्रह्मचारीको शरीरमा पनि छ। अर्थात यिनको शरीरमा चारवर्ण एक आपसमा मिलेर रहेको हुन्छन्। सबै सबैसंग अनुकूल हुन्छन्। शरीरको भित्र ज्ञान ग्रहण गरेर ज्ञान संचय गर्ने जुन भाग छ त्यसलाई देवता वा ब्राह्मण सम्झिएको शरीरमा विरोधी दोषहरूलाई हटाउने जुनसूक्ष्म संरक्षण विभाग छ त्यसलाई क्षत्रिय मानिएको छ। जुन पोषक अंश छ त्यसलाई वैश्य भन्न सकिन्छ र जुन स्थुल भारवाहक अंश छ त्यसलाई शुद्र भनिन्छ। शरीरको मज्जा ब्राह्मण हो, वीर्य क्षत्रिय हो, रस वैश्य हो र हाड शूद्र हो, यससाई चाहे अनुसार अरू शब्दको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। यहाँ खालि उक्त भनाइको भाव मात्र ध्यानमा राख्नु पर्ने कुरा छ। चतुर्वर्णको चार शब्द जुन यो मन्त्रमा आयो, त्यही गुण नै कर्म बोधक वा भाव बोधक जे सम्झे पनि हुन्छ।

मन्त्रमा भनिएको छ, देव, पितृ, गंधर्व र देवजन यी सबै ब्रह्मचारीको अनुकूल भएर रहन्छन्, अर्थात अनुकूल भएर आफ्नो कार्यभार बहन गर्दछन्। यो बाहिरी समाजमा जति सत्य छ, त्यत्ति नै र त्यो भन्दा कैयन गुणा बढी शरीरको केन्द्र भित्र सत्य छ। शरीरमा हाड-रस

१८०४६

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
-वीर्य-मज्जा आदि मूलभूत आधार तत्व ब्रह्मचारीको अनुकूल भएर रहन्छन् । ब्रह्मचारीको शरीरको सबै शक्तिहरू उसको अनुकूल रहेका हुन्छन् । किनभने उ संयमी पुरुष हो । शरीरमा अंग, अवयवहरू, इन्द्रियहरू र तत्वहरूको चतुर्वर्ण छन्, ती सबै उसको अनुकूल हुन्छन् । यो कुरा अब मनन गर्न चाहनेको मनमा आउन सक्ला । यही तरिकाले विचार गर्नाले यो बौद्धिक भावको प्रकाश मनन गर्नेको मनमा अवश्य पन सक्दछ । तथा विचारको सुक्ष्मताको पनि ज्ञान हुन सक्छ ।

तीन र तीस देवता :

अग्नि, वायु, इन्द्र आदि वाह्य देवताहरूमा पनि चतुर्वर्ण छ, यति मात्र भनेपनि शरीर भित्रको देवताहरूमा चतुर्वर्ण छ भन्ने कुरा सिद्ध हुन्छ । किनभने सम्पूर्ण देवताहरूको अंश आफ्नै शरीर भित्र रहेको छ । अर्थात जे उनको गुण धर्म बाहिर छ, त्यही नै भित्र पनि छ, यसमा कुनै विवाद हुन सक्दैन । अब यी देवताहरूको संख्या कति छ यसको उत्तर यस मन्त्रले निम्न प्रकार दिन्छ–

त्रय –	तीन	३
त्रिशत्:-	तीस	३०
त्रिशता:–	तीन सय	३००
षट्शहस्या:-	छ हजार	६०००

पहिलो मन्त्रको कोष्टमा बताइ सकिएको छ, नाइटोदेखि तलको भाग पृथ्वी स्थानीय, नाइटोबाट घाँटीसम्मको भाग अन्तरिक्ष स्थानीय र शिर द्युस्थानीय हो । अर्थात शरीर भित्रपट्टिको यी तीन स्थानहरुमा रहने सबै देवताहरू नै हुन् । वेदमा पनि भनिएको छ, प्रत्येक स्थानमा एघार देवता छन्, उनीहरूमा दश वटा साना देवता र एक वटा मुख्य देवता छन् ।

टाउकोमा मस्तिष्क छ र यसका देवता सूर्य हुन् । हृदयमा मन छ र त्यसको देवता चन्द्रमा वा इन्द्र हुन् । पेटमा अग्नि देवता छन् । यस प्रकार तीन ठाउँमा यी तीन देवता छन्, तीन मुख्य र तीस साना

३४०५०

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भएर जम्मा तेत्तिस देवता हुन्छन् । प्रत्येक देवता एक एक अंगमा रहन्छन् अर्थात तेत्तिस देवताको अधिनमा तेत्तिस अंग छ । यस भावलाई मन्त्र अनुसार निम्न लिखित तरिकाले वर्णन गर्न सकिन्छ ।

"१. जुन अंगमा तेत्तीस देवता रहन्छन्, २. जुन अंगको बाहिरपट्टि तेत्तिस देवताले सेवा गर्दछन्, उनै तेत्तिस देवताहरूलाई ब्रह्मज्ञानी पुरूषले मात्र जान्दछन्, ३. तेत्तीस देवताले जुन अंगको कोशलाई सँधै रक्षा गर्दछन्, त्यस्ता निधिलाई आज कसले जान्दछ ?"

यो वर्णन परमात्मामा पूर्ण रूपले र जीवात्मामा अंश रूपले घटाउन सकिन्छ । किन भने यही कुरा पूर्वोक्त व्याख्यामा परिसक्यो, अग्नि, इन्द्र र सूर्य आदि देवता पूर्ण रूपले व्यापकत्व र महत्व तथा जीवात्माको अव्यापकत्व र अवगुणत्व छोडिदिने हो भने, तत्व रूपले दुवैको वर्णन एउटै भएको जस्तो देखाइन्छ । वेदमा यस्तो प्रकारको वर्णन सहस्रौं ठाउँमा गरिएको छ ।

तीन र तीस देवताको यस्तै स्वरूप छ । यिनै तेत्तिस देवता 'मेरूपर्वत' मा रहन्छन् । "मेरूपर्वत" पछाडिको खम्बा हो, जसलाई मेरूदण्ड पनि भनिन्छ । यो मेरूदण्ड एउटा हाड अर्को हाडसंग जोडिएको हुन्छ र बीचको सन्धी पर्वमा एउटा ग्रन्थी हुन्छ । त्यहो ग्रन्थीमा देवताहरूको स्थान हुन्छ । योगमा जुन ग्रन्थी भेदनको महात्म्य वर्णन गरिएको छ, त्यो ग्रन्थीहरू यहि नै हुन् । प्राणायाम आदि साधनद्वारा प्राणलाई यतबाट लिएर जानु पर्छ, योग साधना यसको प्रत्येक स्थानको अत्यन्त महत्व छ । यी सबै देवताहरूको ग्रन्थीहरूमा हुँदै गएर मेरूपर्वत वा मेरूदण्डको सबैभन्दा माथिको भाग मस्तिष्कको मध्यमा वा बीचमा जब आत्माको साथ प्राणलाई पठाइन्छ, तब त्यतिखेर त्यस स्थितिलाई "ब्रह्मलोक प्राप्त" भएको हो भनिन्छ ।

यी तेतीस देवताहरू वा तीन देवताहरू र तीस देवताहरू

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्मचारीको अधिनमा रहन्छन् । तीन भने ब्रहमचर्याश्रममा वीर्य रक्षणपूर्वक योगाभ्यासद्वारा यी सबैलाई स्वावलम्वी वनाउनु पर्छ । यसैको लागि यो ब्रहमचर्य सुक्तमा वरावर भनिएको छ, यी सबै देवता ब्रहमचारीको अनुकुल रहन्छन् । ब्रहमचारी यी सबै देवता हरूलाई पूर्णत तृप्त वा स्वाधिन गराउँछन् । पूर्ण गर्नुको तात्पर्य प्राणले भर्नु वा पूर्ण विकसित गर्नु हो ।

उक्त तेतिस देवता वाहेक (त्रिशता:) तीन सय देवता छन् । तीन स्थानमा सय सय मिलेर तीनसय हुन्छ । मस्तिष्कको ठाउँमा सय, हृदयको ठाउँमा सय र नाभिस्थानमा सय, यस प्रकार यिनी हरू "शिवजीको त्रि-शतगण" हुन्छन् । साथ साथै (षट् सहस्या:) छ: हजार देवता पनि छन् । पृष्ठवंशको साथ साथै छ: चक्र छ-१. गुद द्वार नजिकै 'मुलाधार चक्र' २. नाइटोको ठाउँमा 'स्वाधीष्ठान चक्र' त्यस पछि ३. 'मणिपूरक चक्र' ४. हृदयमा 'अनाहत चक्र' ५. कँठ स्थानमा 'विशुद्धि चक्र' र ६. दुबै आँखीभौको वीच आज्ञा चक्र रहेको हुन्छ । प्रत्येक चक्रमा रहश्रो शक्तिहरूको अंश केन्द्रित भएको हुन्छ । यस प्रकार छ: स्थानहरूमा छ: हजार शक्ति हरू बाँडिएर रहेको छ र यहाँ "तिन सय" र 'छ: हजार यति संख्या गनिएको भयो ।

यतिका देवताहरूको संख्यालाई वेदहरूले र ब्राह्मणहरूले ३:३३:३३० यस प्रकार बढाई दिएकाछन् । सहस्त्रो, लाखौं र करोडौंसम्म यसरी नै गनिएको छ । मस्तिष्टक मज्जा तंतुको मुख्य केन्द्र हो, उसैको अधिनमा मस्तक, हृदय र नाभि यी तीन स्थान छन् । प्रत्येक स्थानमा दश दश वटा न्यून विभाग मिलाएर तीस, उसमा पनि सूक्ष्म दश दश मिलाएर तीन सय तीस हुने हुनाले यही क्रमले सूक्ष्माति सूक्ष्म विभाग अगणित भए । तिनीहरूलाई करोडौंमा बाँड्नु अथवा लाखौंमा बाँड्नु चाहिं खालि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कल्पनाबाट जाने मात्रै कुरा हुन सक्छ, प्रत्यक्ष गर्न कहिले पनि सकिने हैन । तर पनि यस बिषयको ज्यादै सत्य निर्णय विशेष अधिकारिक व्यक्तिहरूले गर्छन् ।

यस प्रकार १. तीन, २. तीस, ३. तीन सय र ४. छः हजाह देवताहरूको स्वरूप स्थान र महात्म्य छ । ब्रह्मचारीको अधिनमा यी सबै देवता रहन्छन् । जो ब्रह्मचर्यमा रहदैन र योगादि साधन गर्दैनन्, उसको अधिनमा उक्त देवताहरू हुंदैनन् । जब सम्म देवताहरू स्वेच्छामा नै रहन्छन् । तब अवस्था भयानक नै हुन्छ । प्रत्येक इन्द्रिय स्वच्छंद हुनाले मनुष्यको अवस्था कति सम्म गिरेर जान्छ, यसको विचार त सजिलै हुन सक्छ ।

ब्रह्मचर्य, वीर्यरक्षण, सद्ग्रन्थ पठन, सत्समागम, उच्च विचार हरू लिनु, यम नियय, ईश्वरोपाशना आदि सबै साधन गर्नु पर्ने कारण यही हो । आफ्नो शरीरमा रहेको देवतहरूको अंश आफ्नो अधिनमा हुन सक्छ । अर्थात भित्रको सम्पूर्ण शक्तिहरूलाई स्वाधीन गराए पछि आत्माको शक्ति पूर्ण रूपेण विकसित्त हुन पुग्छ ।

यस प्रकार ब्रह्मचर्यको ठूलो सिद्धिको बयान यो सूक्तको मन्त्रमा छ । त्यसैले ईच्छुक व्यक्तिले यस मन्त्रको अर्थ प्रसस्त खोजेर आफूलाई बढी उन्नत गर्दै लग्नु पर्छ ।

अगाडीको तेश्रो मन्त्रमा ब्रह्मचर्याश्रममा गर्न योग्य ',तिन प्रकारको अज्ञानको निवारण'' बताइएको छ । साधारण मनुष्य तीन प्रकारको अज्ञानको अन्धकारमा रहन्छन् । उनै तीन बटा अज्ञानको निराकरण गर्नु र तीन वटै ज्ञान प्राप्त गर्नुपर्ने काम ब्रह्मचर्याश्रममा हुन्छ ।

गुरूशिष्य–सम्बन्ध

तेश्रो मन्त्रको पहिलो भागमा भनिएको छ कि, 'जब आचार्य ब्रह्मचारीलाई शिष्य बनाएर आफुसंग राख्दछन् तब उनी उस

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लाई आफु भित्र नै राख्दछन् । यहाँ भित्र राख्नुको तात्पर्य खालि उसलाइ आफ्नु परिवारमा अथवा कुलमा संलग्न गराएर राख्नु मात्र होईन तर त्यस विद्यार्थीलाई आफ्नो ह्रदयमा राख्नु हो । ह्रदयमा अथवा आफ्नो गर्भमा राख्नुको भाव यही हो; उसबाट लुकाएर केहीँ पनि राखिएको छैन । तर यस ब्रह्मचारीको प्रवेश त भित्रि गर्भमा नै हुन्छ, यसै कारण ह्रदयको कुनै कुरा पनि उस बाट छिपेको हुँदैन । यहिनै गुरु शिष्यको संबन्ध हो । गुरुले आफ्नो विद्यार्थीलाई छल कपटले केही पनि लुकाएर नराख्नु; विद्या स्वयं पाईएको भएता पनि यसलाई राम्रो तरिकाले शिष्यलाई पढाउन । त्यस्तै शिष्य पनि गुरुको पेटमा रहेर पनि गुरुलाई कुनै प्रकारको बाधा नगरून् ।

तीन रातको बास

यसमा भएको दोश्रो मन्त्रको कथन छ 'उक्त आचार्यले ब्रह्मचारी आफ्नो पेटमा तीन रातको समय वितेसम्म राखिनै रहन्छन्' पेटमा ब्रह्मचारीलाई राख्नुको अर्थ पूर्व स्थलमै बताई सकिएको छ । यहाँ तीन रात्रीको भाव प्रष्ट गर्नुछ । मन्त्रमा तीन दिन नभनेर "त्रिस्त्र: रात्री" तीन रात्री भनिएको छ । रात्री शब्दले अंधकारको भाव बताउंछ, अंधकार अज्ञानको स्वरूप हो भन्ने प्रष्ट बुझ्नु पर्छ । अर्थात तीन रात्रीको अर्थ तीन प्रकार को अज्ञान हो । यसैले तीन रात्री गुरूवासमा रहनु यसको आशय हुन्छ । तीन रात्रीको स्पष्ट अर्थ हो तीन प्रकारको अज्ञान । तीन प्रकारको ज्ञान नाश नभए सम्म गुरुबासमा रहनु पर्छ । एक प्रकारको अज्ञान स्थलसूक्ष्म सृष्टि विषतक हुन्छ; दोश्रो अज्ञान आत्माको विषयमा हुन्छ र तेश्रो आत्मा अनात्माको संबन्ध बारे भएको अज्ञान हो । यही तीन प्रकारको अज्ञानको दूर गर्नु नै विद्याध्ययनको उद्देश्य हुन्छ । उक्त तीन प्रकारको गाढा अज्ञान रूपी अन्धकारको रात्रीमा जीव सुतिरहेको हुन्छ । आचार्यको कृपाले

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri
ज्ञान सूर्यको उदय भएपछि त्यो प्रबुद्ध शिष्य रात्रीको समय बिताएर स्वच्छ र पवित्र प्रकाशमा आउँछ ।

यही तीन रात्रीको विषय कठोपनिषदमा पनि आउँछ । पाठक विस्तारै त्यस उपनिषदमा पनि चयन गर्न सक्छ । यहाँ थोरै मात्र दिग्दर्शन गरिएको छ ।

तिस्रो रात्रीर्यदवात्सीर्गु हे भ्रेडनश्वनन्न ब्रह्मन्न अतिथिर्नमस्य:
यमराज नचिकेता संग भन्दछ कठ ३. १/९
"तिमि नमस्कार गर्ने योग्य ब्राह्मण अतिथि मेरो घरमा तिन रात्री बस्नु"
यसैले—
त्रीन् वरान् वृणीष्व ।। कठ ३: १/९

"तीन बटा तपस्या प्राप्ति गर्नु ।" तत्पश्चात नचिकेताले तीन वर मागेर । लिए उसैको उतरमा यम महाराजले १. आत्म विद्या २. जगद विद्या र दुवैको सबन्ध बताउने ३. कर्म विद्या बताईदिए यस उपनिषदमा नचिकेतालाई विद्या दिने गुरुको नाम "यम हो । यसै ब्रह्मचार्य सूक्तको १४ मन्त्रमा पनि आचार्यको मृत्यु: यस्तो भनिएको छ । यसबाट यो थाहा हुन्छ कि, यस ब्रह्मचर्य सूक्तको साथ कठोपनिषदको सम्बन्ध छ र कठोपनिषदको कथाको स्पष्टीकरण यसै ब्रह्मचर्य सूक्तको स्पष्ठीकरणबाट हुन संभव छ ।

मन्त्रको तेश्रो भनाइ छ, "जब त्यो ब्रह्मचारी जन्म लिएर गुरुको पेटबाट बाहिर आउँछ, तब उसलाई हेर्न सबै विद्वान् एकठ्ठा हुन्छन् ।" पहिले बताइएको तीन रात्री समाप्त नहुन्जेल सम्म, अर्थात तीन प्रकारको अज्ञान दूर हुन्जेलसम्म ती ब्रह्मचारी गुरुसंगै रहन्छन् वा गुरूको अधिनमा रहन्छन् । जब तीन प्रकारको अज्ञान दूर हुन्छ, तब तो ब्रह्मचारी स्वतन्त्रतासंग संसार भरि संचार गरेर हिंड्न योग्य बन्दछन् । मन्त्रको अन्तिम चरणमा "जातं" पद छ । जातं पदको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थ 'जसले जन्म लिए' भन्ने हुन्छ। गुरु पिता हुन् र विद्या माता हुन्। यिनै विद्यारूपी माताबाट यहि समयमा जन्म हुन्छ, जुन बेला अज्ञान नाश हुन्छ यो दोश्रो जन्म हो, यस विषयमा भनिएको छ–

'सहि विद्यातस्तं जनयति। तच्छेष्टं जन्म।
शरीरमेव मातापितरौ जनयतः ।।''

''ती आचार्यले आफ्ना विद्याको प्रयोगले उक्त ब्रह्मचारीको उत्पादन गर्दछन्। यो श्रेष्ठ जन्म हो। माता पिताले त खालि शरीर मात्र उत्पादन गर्दछन्।'' यस प्रकार गुरुद्वारा जुन द्वितीय जन्म हुन्छ, त्यो श्रेष्ठ जन्म हो। यो जन्म प्राप्त गरेपछि नै द्विज वा ''द्विज'' बन्दछन्। द्विज बन्नाले सर्वत्र सम्मान हुन योग्य हुन्छ। गुरुकुलद्वारा यस्तो प्रकारको द्विज बनिसकेपछि स्नातक जब आफ्नो आफ्नो घर फर्कन्छन्, तब त्यहाँका व्यक्तिले उसको ज्यादै सम्मान गर्दछन्।

चतुर्थ मन्त्रमा पृथ्वीको प्रथम समाधिद्वारा भोग र द्युलोकको द्वितोत समधिद्वारा ''ज्ञान'' को तात्पर्य यहाँ अभिष्ट छ। ज्ञान र भोग यी दुवै सशाधिद्वारा अन्तरिक्ष स्थानीय हृदयको संतुष्टि र पुर्णता गर्नु नै ब्रह्मचारीको उद्देश्य हुन्छ। यस मन्त्रको 'पृथ्वी अन्तरिक्ष र द्यौः'' यी तीनै शब्द वाह्य लोक वाचक हुँदैनन्, किन भने द्युलोक त यस्तै अप्राप्य नै छ। यस कारण आफ्नो भित्री स्थानको भावले यहाँ लिनु उचित छ। सबै शिक्षा प्रणाली हृदयको सुद्धताको लागि हुनु पर्छ। खालि भोगको समृद्धि अथवा खालि ज्ञान समृद्धि भएर मात्र काम हुने हैन। खालि पेट पाल्ने अथवा खालि ग्रन्थावलोकन गरेर मात्र काम तय हुन सक्दैन। तर जब हृदयको शुद्धता, पवित्रता र निर्मलता रहन्छ, तब जीवको उद्देश्यको पूर्ति हुन्छ। यस उद्देश्यलाई प्रष्ट पार्नु नै यो मन्त्र दिइएको हो। भूमिको भोग र द्युलोकको ज्ञान यी दुवैको उपयोग अन्तस्करणलाई शुद्ध राखनको लागि हो। जगतमा 'शान्ति स्थापना' गर्ने यही मात्र एउटा साधन हो। साधारण व्यक्तिहरू केवल ज्ञान विज्ञानको प्रचार गर्दछन् अथवा भोगवासना बढाउन प्रवृत्त हुन्छन्। तर यहाँ

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वेदले सबैलाई सावधान गराएर प्रष्टसंग बताइरहेको छ, यी "भोग र ज्ञान" हरूको समर्पण जब हृदयको पूर्णताको लागि हुन्छ, तव मात्र मानव जातिको सच्चा उन्नति हुन सक्छ। यो मन्त्रको अंशद्वारा साधक धेरै ज्ञान लिन सक्दछन्।

श्रमको तत्व ज्ञान

पहिलेको मन्त्रको अंशमा भनिएको थियो, "व्रह्मचारी आफ्नो समिधा, मेखला परिश्रम र तपस्याले सबै व्यक्तिलाई सहारा दिन्छन् समिधा शब्दको अर्थ पहिले नै बताइ सकिएको छ। "मेखला" कम्मरमा बाँधिन्छ भन्ने सूचना दिइरहेको छ। जनताको हितको लागि अथवा सबैको उन्नतिको लागि काम गर्नको लागि र आफ्नो अभ्युदय निश्चय गर्नको लागि साधन बनाउन व्रह्मचारीले संधै "कटिबद्ध" भएर रहनु पर्छ। "श्रम" को तात्पर्य परिश्रम हो। सब प्रकारको पुरूषार्थ गर्ने कुरा परिश्रमबाट मात्र साध्य छ। वेदमा भनिएको छ-

नऋते श्रांतस्य सख्याय देवाः ।। ऋ- ४।३३।११

"श्रम नगरिकन देवताले सहायता गर्न सक्तैनन्" यो कुरा ऐतरेय ब्राह्मणले बताएका छन्।

(१) श्रम नगरिकन श्री को प्राप्ति हुँदैन। ढीलो मानिस नै पापी हो। पुरूषार्थभित्र इश्वर हुन्छ। यसैले प्रयत्न गर्नु, पुरूषार्थ गर्नु।।

(२) जो कार्यमा तल्लीन छ उसको जङ्घा पनि पुष्ट हुन्छ। फल मिलुन्जेलसम्म प्रयत्न गरिरहने आत्मा प्रभावशाली हुन्छ। प्रयत्न गर्ने हरूको लागि पापी विचार त्यसै मरेर गैहाल्छ। यसैकारण प्रयत्न गर्नु, श्रम गर्नु।

(३) जो बस्तछन् उनका देवत पनि बस्तछन्। जो उभिन्छन्, उनको देवता पनि उभिन्छन्, जो सुत्छन्, उसको देवता पनि सुत्छन्.

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जो यताउता चल्छन् र प्रयत्न गर्दछन्, उनका देवता पनि नजिक आउंछन् । यसले प्रयत्न गर्नु, परिश्रम गर्नु ।

(४) सुत्नु कलियुग हो, आलस्य छोड्नु द्वापर युग हो, उठ्नु त्रेता युग हो र पुरूषार्थ गर्नु कृतयुग हो । यसले पुरूषार्थ गर ।

(५) मौरी घुमघाम गरेर मह पाउँछ, चराहरू डुलफिर गरेर मीठा फल खान्छन् । सूर्यको जुन सौन्दर्य छ, त्यो पनि उनको निरन्तरको भ्रमणको कारण हो । यसले प्रयत्न गर्नु परिश्रम गर्नु ।

यसरी परिश्रम गर्नु भनेर ब्राह्मण समाज भन्दछन् वा उपदेश गर्दछन् । हरेक व्यक्तिले यो उपदेश मनन गर्न योग्य छ । त्यस्तै-

श्रमयुव: पदव्यो धियधास्तस्थु: पदे परमे चावंग्रे: ।।

ऋ. १।७२।२

(श्रम-युव:) परिश्रम गर्ने व्यक्ति, (पद व्य:) बाटो समात्ने व्यक्ति (धिय-धा:) धारणावती बुद्धिलाई धारणा गर्ने खालका पुरूषार्थी व्यक्तिहरू नै (अग्ने: परमे पदे) आत्मागिको सुन्दर र ठूलो स्थान प्राप्त गर्दछन् । त्यस्तै-

श्रान्ताय सुवन्ते वरूथमीस्त ।। ऋ. ८।६७।६

"परिश्रम गरेर यज्ञ गर्ने खालका व्यक्तिको लागि नै (ईश्वर) को संरक्षण प्राप्त हुन्छ । यस प्रकार परिश्रमको महत्व वेदले बर्णन गरेको छ । परिश्रम गर्नेहरू, पुरूषार्थ र प्रयत्न गर्नेहरू आफ्नो तथा जनताको अभ्युदय गर्न सक्छन् । अब तपस्यायो सन्दर्भमा लेखिन्छ । हेरौं तपस्याको स्वरूप कति व्यापक छ ।– "ऋतु, सत्य, अध्ययन, शान्ति, इन्द्रीयदमन, मनोविकारको शमन, दान, यज्ञ, (भू:) अस्तित्व, (भुव:) ज्ञान, (स्व:) आनन्द आदि सबै तपस्या नै हुन् ।" विचार गर्दै जाँदा थाहा पाइन्छ, जन्मदेखि लिएर मरून्जेलसम्म गरिएको प्रत्येक यज्ञ तपस्या ठहरिन्छ । तपस्याले नै हामी जीवित छौं, तपस्याले नै उन्नति गरिन्छ । तपस्यावाट नै उच्च अवस्थामा पुगिन्छ र

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तपस्याबाट नं आफ्नो र जनताको अभ्युदय गर्न सकिन्छ। यसैले वेदले मन्त्रोचारण गरेको छ, "ब्रह्मचारी श्रम र तपस्याले सबै जनताको र प्राणीहरूको पूर्ण उन्नति गराउंछन्।" यदि ब्रह्मचारीले श्रम नगर्ने हो वा तपस्या नगर्ने हो भने न त उनकै उन्नति हुन्छ नत अरूको उन्नतिको लागि नै केही काम लाग्छ। त्यसैले (१) आत्मशक्तिको समिधा अर्पण गर्नुछ, (२) संधै कटिवद्ध रहेर जनताको भलाईको लागि ठूलो पुरूषार्थ गर्नु छ, (३) आनन्दले परिश्रम गरेर शुरू गरेको शुभकार्य समाप्त गर्नु छ तथा (४) सत्यनिष्टापूर्वक ठूलो काम गर्दा आइपर्ने जुन कष्ट छ, त्यसलाई सहनु छ र फल प्राप्त नहुन्जेलसम्म प्रारम्भ गरिएको शुभ कर्म नछाड्नु आदि कुरा यही मन्त्रोच्चारणबाट ज्ञान हुन्छ।

मृत्युलाई स्वीकार गर्दा हुने सिद्धि

यस मन्त्रलाई विचार गर्नको लागि निम्नलिखित मन्त्र याद गर्नु आवश्यक छ।

मृत्यो रहं ब्रह्मचारी यपस्मि निर्याचञ्ञ भूतात्पुरुषं यमाय।
तमहं ब्रह्मणा तपसा श्रमेणानदैनं मेखलया सिन।मि।।

(मृत्यो: ब्रम्हचारी) म मृत्युमा समर्पित भएर नै ब्रम्हचारी भएको हुं यसैले (भूतात्) मानिसहरूद्वारा यमको लागि एक पुरुषको इच्छा गर्दछु।

(जो व्यक्ति आउंछन्) उसलाई पनि म (ब्राम्हण) ज्ञानले, तपस्याले, परिश्रमले र यो मेखलाले बाँधिदिन्छु।

ब्रम्हचारीको संवन्ध मृत्यु अथवा यमसंग छ, यस कुराको अर्थ यस मन्त्रमा पनि छ, ब्रम्चारीले पनि संझेका हुन्छन्, अब म माता-पिताको हैन, अब म मृत्युमा समर्पित भइसकें। अर्थात घरको प्रलोभन हराइसक्यो। पहिले जन्मबाट प्राप्त भएको शरीर मृत्यु हुनुभन्दा पहिले दोस्रो जन्म हुनैसक्दैन। यसैले जो "द्वि-जन्मा" हुन्छन्,

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उसलाई "द्विज" बन्नुभन्दा पहिले एक पटक मृत्युको वशमा हुनै पर्छ । यस प्रसङ्गमा आचार्य नै मृत्युको काम गर्दछन् । मातापिता-बाट प्राप्त भएको शरीरको मानसिक स्थितिमा आवश्यक परिवर्तन गर्नु आचार्यको काम हो । कठोपनिषदमा पनि गुरूको ठाउँमा मृत्युलाई नै मान गरिएको छ । ब्रम्हचर्य सुक्तमा पनि आचार्यलाई मृत्यु भनि-एको छ । यस मन्त्रमा स्वयं ब्रह्मचारी भन्दछन् "म अब मृत्युमा समर्पित हुन्छु ।" यसरी मृत्युमा समर्पित हुने ब्रह्मचारी गुरूकुलमा विद्यामृत पान गरेर आनन्दले भनिरहेका छन् "म जनता र व्यवित-लाई यस प्रकार मृत्युमा (आचार्यमा) समर्पण गर्ने इच्छा गर्दछु ।" अर्थात् ब्रह्मचारीको यस्तो भावना हुनु पर्छ कि, उनले आफ्ना गुरूकुलमा आकर्षण गर्नु पर्दछ । यत्तिको योग्य बनाइनु पर्छ; उनलाई देखेर अरू बिद्यार्थी त्यहाँ आउन् । ब्रह्मचारीको परस्पर संबन्धमा पनि ज्ञान, तपस्या, परिश्रम आदिको भाव उच्च हुनु पर्दछ । एक ब्रह्म-चारीको दोस्रो सहपाठीसंग यही सम्बन्ध हुन्छ । अर्थात् एक ब्रह्मचारीले दोस्रोलाई ज्ञान दिउन् फेरी जो आफै जान्दछन्, त्यस्ताले दोस्रोलाई सम्झाउन् । दोस्रोको हितका लागि परिश्रम गरून् र दोस्रो व्यवितको हित गर्नको लागि स्वयं दुःख पनि सहन सकून् ।

सबै ब्रह्मचारीले आफुलाई मृत्युमा समर्पित भएको संझनु, त्यस्तै ब्रह्मचारीको बाबु आमा पनि आफ्नो पुत्रको सम्बन्धमा उससे मृत्युमा समर्पित भै सकेको संझनु । किनभने गुरूकुलमा प्रविष्ट भएका ब्रह्मचारी अब सम्पूर्ण जगतको भइसके । अहिले उनी मातापिताका मात्र छैनन् । अब उनी सबैको पुत्र भए, जनता उनका माता भए, राष्ट्र उनका पिता भए । यत्तिमात्र नभैकन अब उनले आफुले आफु-लाई मृत्युमा समर्पण गरिसके । जो आनन्दले मृत्युलाई पनि स्वीकार गर्ने काममा कटिबद्ध हुन्छ, जो आफ्नो हाडको समिधा बनाउनको लागि सिद्ध भएको हुन्छ, जो आफ्नो वीर्यवल पराक्रम डोरीले "राष्ट्रिय" नरवलीमा आहुती दिन उत्सुक छ, तथा जो आफ्नो सर्वस्व

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लै हातमा लिएर पूर्णाहुतिको लागि तयार छ, उसलाई अरू दु:खले सताउन सक्तैन, परिश्रमको डरले उ आफ्नो कामबाट (पराचृन्त) भाग्ने कुरा हुनै सक्तैन ।

तपस्याबाट उन्नति ।

पाँचौ मन्त्रमा तपस्याको महत्व बताइएको छ । ब्रम्हचर्यमा "धर्म र तपस्या" को जीवन बिताउनु पर्छ । गर्मी- उष्णताको नाम धर्म हो र योग्य व्यवहार गर्ने समयमा जुन क्लेश पैदा हुन्छ र त्यस्तो क्लेशलाई आनन्दसंग सहन गर्नुको नाम नै तपस्या हो । यो दुवै कुराको सहायताले नै हरेकको उन्नति हुन्छ । शीत उष्ण सहन गर्दा आयु बढ्दछ । हानी नोक्सानीको ध्यान नगरेर कर्तव्यमा तत्पर हुनाले फल सिद्धि नहुन्जेल काम गर्ने उत्साह रहिरहन्छ । यसै प्रकार अरू द्वंद सहने बानीले पनि आफ्नै बल बढ्दै जान्छ । शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र आत्मिक बल बढ्नु नै उच्चता प्राप्तिको फल हो । यही कुरा "धर्म बसानः तपसा उदतिष्ठत् ।" अर्थात् "उष्णता सहन गरेर कष्ट पनि सही रह्यो भने उच्च होइन्छ ।" यस मन्त्रको अंशमा प्रष्ट बताइएको छ ।

ब्रम्हचारीले नै श्रेष्ट ज्ञानको प्रचार गर्दछन् । पहिलेकै अनुसार ब्रम्हचर्यको राम्ररी पालन गरिसकेपछि जब उनी ज्ञानी बन्दछन् अथवा आफ्नो योग्यता उच्च बनाउंदछन् तब उनिभन्दा पनि श्रेष्ट ज्ञानको प्रचार उनीबाट हुन थाल्दछ । यो कुरा "तस्मात् जेष्ठ ब्रम्ह जातं" यसै मन्त्रको अंशमा भनिएको छ । ज्ञानको प्रचार हुनुभन्दा पहिले जुन खालको योग्यता चाहिन्छ, त्यही खालको योग्यता यसै मन्त्रमा बताइएको छ । सत्य धर्म ज्ञानका प्रचारक, चाहे पारिश्रमिक पाइने होस् अथवा नहोस्, उनले ब्रम्हचर्यको पूर्णता गरेर उक्त काममा अगाडि सरेको हुनुपर्छ । त्यस्तै किसिमले ब्रम्हचर्य समाप्त गरिसकेपछि चाहे जस्तो श्रम र तपस्याले आफ्नो उच्चता प्राप्त गरेका हुन्छ

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यस्तै खालको धर्मोपदेशले नै ब्रम्हसम्बन्धी श्रेष्ठ ज्ञानको प्रचार हुन सक्छ। अरू उपदेशकहरू सत्यधर्मको प्रचारको लागि योग्य छैनन्।

त्यस्तै ज्ञानी र अनुष्ठानी ब्रम्हचारी "देवाः अमृतेन साकं" सबै देवताहरूको अमरपनासंग आफुलाई पनि मिलाउंछन्। यहाँ देव शब्दले व्यवहार मिलाउन सक्ने सज्जन वृन्दलाई जनाउंछ। "भूदेव" ब्राम्हण हुन्, वीरहरूको नाम "क्षात्रदेव" हो, वैश्यको नाम धनदेव हो, त्यस्तै शुद्रको नाम कर्मदेव हो। यस्ता चार प्रकारका र निषाद आदि पाँचौं "मनदेव" पनि उक्त ब्रम्हचारीको उपदेशले अमरपाना प्राप्त गर्दछन्। यसरी सबैलाई अमृत प्रदान गर्नु सबैलाई यस सम्बन्धमा ज्ञान दिनु यिनै उपदेशकहरू साध्य छन्, यसंले वेदमा अन्यत्र पनि भनिएको छ- "ब्रम्हचारीद्वारा नै ज्ञानको उत्क्रान्ति (उद्‌घाटन) हुन्छ। त्यही ज्ञानको सहरमा तपाईहरूलाई म लैजान्छु। त्यसमा प्रवेश गर्नुहोस्, त्यसमा छिर्नुहोस्। त्यस ज्ञानको सहरले नै आफ्नो सुख र संरक्षण हुन्छ।

ज्ञानको महत्व यही नै हो। पुर्योक्त प्रकारको सच्चा ब्रम्हचारी नै ज्ञानको उन्नति गर्दछन्। "अरू परिश्रमिकको चाहाना गर्ने" उपदेशकहरूबाट यो पवित्र काम हुन सक्दैन। यही ज्ञानको सहर नै ज्ञानीहरूको विचारमा आउने गर्दछ। जो सज्जन त्यस विचार क्षेत्रामा पुग्छन् उसमा छिर्छन् र त्यहीं नै वास गर्दछन् तिनीहरूको लागि सच्चा सुख र सच्चा संरक्षण प्राप्त हुन सक्छ। यो ज्ञानरूपी सहरको बाटो ब्रम्हचर्य नै हो। अरू कुनैपनि बाटो यो सहरसम्म जाँदैन।

वास्तविक प्रत्येक ढङ्गसंग यस पवित्र भूमिमा जान चाहन्छन्। जो यसमा प्रवेश गर्दछन् उनै देवताको अंश बन्दछन्। हेर्नुहोस्-

"ब्रम्चारी विषलाई अमृत बनाउंदै लक्षतिर आमुख हुन्छन्। त्यसंले उनीहरू देवताहरूको एउटा अंग नै बन्दछन्।"

ब्रम्हचारी नियमानुकूल व्यवहार गर्दछन् र दक्षतापूर्वक सत्कर्म

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्दछन्, यसैले उनीहरू देवताहरूको अवयव, भाग वा अंग संझिइन्छ। कसैले उसलाई साधारण मानिस नसम्झनु, बृम्हचारी साधारण मानिस हैनन्, उनी देवताका अंग हुन्। परन्तु जो नियमानुकूल चल्ने खालका छन् उनीहरू नै यसप्रकार श्रेष्ठ हुन्छन्। नक्कली बृम्हचारी श्रेष्ठ हुने कुरै छैन।

छैठौं मन्त्रको पूर्वार्धमा बृम्हचारीको रहन सहन ज्यादै साधारण हुनुपर्छ भनेर बताइएको छ। कालो कम्बल वा खैरा सुतिकपडा उनको ओढ्ने हुनुपर्छ, जाडो हटाउनको लागि समिधा नै उत्तम छ। कपालहरू काट्ने झन्झट गर्नु हुँदैन। यस्तै खालको सोझो आचारण बृम्हचारीको हुनुपर्छ जहाँसम्म जसरी हुन्छ सिधासाधापनको अभ्यास संभव छ, त्यत्तिको हुनैपर्छ। खस्रो लगौंटी, खस्रो धोती, एकसरो कुर्ता, कालो केवल नै बृम्हचारीको पोशाक हो। यसप्रकार साधारण तवरले बृम्हचर्यको नियम पालन गर्नु, आफुले आफैलाई पवित्र बनाउनको लागि काममा दत्तचित्त रहनु, विद्याध्ययन बढी मेहनतले गर्नु र राम्रो फलको अभिप्रायले सफलता हासिल गर्नु नै बृम्हचारीको धर्म हुनेछ। यसरी विद्याध्ययन समाप्त गरिसकेपछि उनीहरू जनताको बाटोमा भ्रमण गर्न आइपुग्छन् र जनसंख्याको भमघट गराउंछन्। एउटा विचारले मानिसलाई एकत्रित गर्नु, उनीहरूलाई महाकार्यमा प्रवृत्त गराउनु नै "लोक-संग्रह" को तात्पर्य हो। जनताको उन्नति गर्नको लागि यसप्रकार उनीहरू कार्य गरिनै रहन्छन् वारम्बार भ्रमण गरेर व्याख्यानादिद्वारा उनीहरू सबैतिर जागृतिको लहर ल्याउंछन्। संसार आर्यावर्त भरि पुगेर प्रचार गरिरहन्छन्, अर्थात् शुरूको मानव यथास्थिति देखि मानव जातिको उच्च तर यथास्थितिसम्म उनीहरू आफै पुगेर जनतालाई पनि यो सबै अनुभूति गराउंछन्। यस प्रकार बृम्हचर्याश्रम, शुरूको अवस्थादेखि गृहस्थाश्रम रूपी पछिल्लो अवस्था यो बृम्हचारीले प्राप्त गर्दछन्।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रम्चारी घुम्ने बाटो पूर्वदेखि उत्तर समुद्रसम्म हो । "समुद्र (स+उत्+द्र) शब्द वाचक हो । (सं) एक भएर (उत्) उत्कर्षको लागि (द्र) गति अथवा हलचाल गर्ने नाम समुद्र हो । यही समुद्रमा उनले आफ्नो नौका चलाउन समर्थ हुन्छन् । जनताको लागि उन्नति गर्न जे जे हलचल गर्न आवश्यक छ उही हलचल यी ब्रम्हचारीहरूले गर्ने गर्दछन् ।

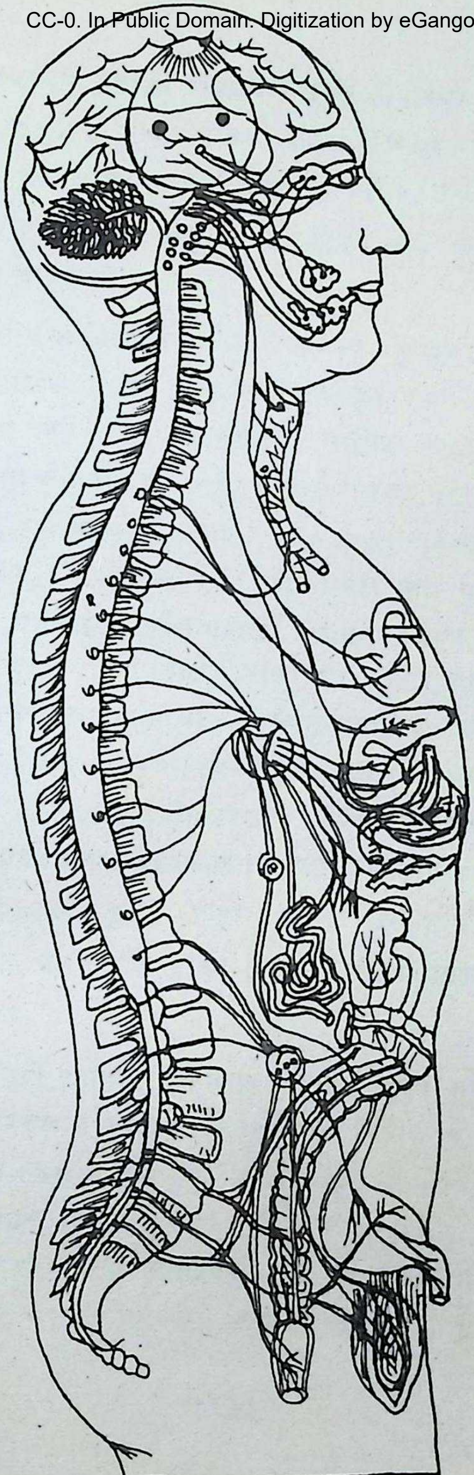
ब्रह्मचारीको हलचल (ब्रह्मचारीले गर्ने हलचल)

सातौं मन्त्रमा भनिएको छ, पहिले नै ब्रम्हचारीले मातापिता र घरबारको मोहजाललाई तोडेर, आफुले आफैंलाई मृत्युमा समर्पण गरेको सम्झेर सबै प्रकारको कष्ट र क्लेश सहेर दृढ निश्चयको साथ-साथै गुरुकुलमा रहेर विद्या प्राप्ति गर्ने काममा लाग्नु पर्ने हुन्छ ।

यस्तौ स्थितिमा रहेर विद्या समाप्त गरुन्जेल सिधासाधा आचरण सहित उच्च विचार गरेर बस्ने हुनाले ब्रम्हचारीको स्वभाव यस्तैमा स्थिर हुन जान्छ । जब उनी विद्याको गर्भबाट बाहिर आउंछन् वा जब द्विज बन्दछन्, तब उनी (ब्रम्ह) सत्य ज्ञान प्रचार गर्न थाल्दछन्, सत्य ज्ञानको प्रचारले जनता (अप:) सतकर्मको उपदेश उनले नै दिन्छन् । उक्त ज्ञान वा सत्कर्मको ज्ञान जनतामा भएपछि स्वकर्तव्यको चेतना उत्पन्न हुन्छ । स्वकीय परिस्थितिको जाग्रतिले (लौकं) जनताहरूमा आफ्नो वास्तविक स्थितिबोध पत्ता लगाउने खुबि सिर्जना हुन्छ । हाम्रो जन्मसिद्ध अधिकार यो हो, हाम्रो योग्यता यो हो, हाम्रो उन्नति यस तरीकाबाट संभव छ, आदि कुराहरूको ज्ञान जनतामा आउंछ । यति मात्र गरेर यी ब्रम्हचारी चुप रहँदैनन् । उनी (प्रजा-पति) प्रजाले पालन गर्नुपर्ने धर्म पनि बताउंछन् । राजालाई यस प्रकारको ज्ञान दिनु पर्छ, अधिकारीहरूको यो कर्तव्य नै हो इत्यादि कुराहरू उत्तम प्रकारले बताउंछन् । साथसाथै परमेष्टि परमे-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



सुषुम्ना मस्तिष्क परस्पर सम्बन्ध

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

श्वरको स्वरुप पनि बताउंदै हिंड्छन । जमत्को सच्चा नियन्ता उनी एक परमेश्वर हुन् । राजा र प्रजा प्रत्येक मनुष्यले उनको अगाडि उभिनु पर्छ, उनी सबैका न्याय दिने हुन्, यसैले उसैलाई सर्वोपरि मान्नु उचित छ । यस्ता सत्य र धर्मका वा तत्व ज्ञानका कुराको उपदेश यिनै ब्रम्हचारी गर्दछन् ।

यस प्रकार ब्रह्मचारी द्वारा जो जागरण हुन्छन्, उनिहरूद्वारा थाहा हुन्छ, राष्ट्रका मानिसहरूमा को राक्षस हुन् र को देवता हुन ? राक्षसहरूलाई दमन गरेर देवताहरूलाई मालिक नबनाएसम्म सत्य धर्मको स्थिरता कहिंपनि हुन सक्दैन । यस्तै निश्चय गरेर सब "जनताले उनैलाई इन्द्र वा प्रमुख बनाए । त्यसैले उनी राक्षसहरूलाई टाढा सर्न चाहान्छन् । पहिलो जो केवल ज्ञान प्रचार मात्र गर्दथे, उनीहरू नै अब क्षेत्र धर्मलाई पुरस्कृत गराउने काममा लाग्दछन् । "इन्द्र" शव्द यिनै शत्रुलाई "द्र" धपाउने वाला यहि अर्थमा यहाँ राखिएको छ । यस मन्त्रमा ज्ञान हुन्छ वा अनुमान गर्न सकिन्छ, ब्रह्मचर्य अवस्थामा जे जस्तो अध्ययन हुन्छ, त्यसमा ब्रह्मवर्चस्को साथसाथै "क्षात्र तेजको" पनि सम्वर्द्धन हुन आवश्यक छ । हरेक ब्रह्मचारीलाई ब्रह्म–क्षत्रत्वको अध्ययन हुन आवश्यक छ । जनताको कल्याण गर्ने समयमा जे जस्तो काम आवश्यक हुन्छ, त्यही अनुसार उनीहरूको उत्साहसंग मिल्ने गरिकन बल र ओज पनि चाहिन्छ । यहि अभिप्राय यस मन्त्रमा देखाइएको छ ।

त्यसैले उही ब्रह्मचारी इन्द्रोक्षात्र दलको मुख्य बनेर (असुरान ततर्ह) राक्षसहरूलाई भगाए । "ततर्ह" शब्द विनाश नै गर्ने अर्थमा प्रयोग भएको । राक्षस तिनै हुन् जसले सम्पूर्ण जनतालाई उपद्रो गर्ने वाटोमा लैजान्छन् । श्रीमद्भगवत् गीतामा अ. १६ श्लोक. ६ देखि १८ सम्म राक्षसहरूको लक्षण बताइएको छ । "निरीश्वरवादी नास्तिक गरम मस्तिष्क भएका, घमण्डी, स्वार्थी, दुष्ट, भोगी, काम, क्रोधी,

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अत्याचारी, क्रूर'' आदि राक्षसहरूको लक्षण उसमा दिइएको छ। सर्व घातक प्रवृत्ति राक्षसको नै हुन्छ। सबै जनता यस्ताहरूसंग त्रस्त हुन्छन्, यसैले उक्त ब्रह्मचारी जनताको मुखिया बनेर यस्तै प्रकारले राक्षसहरूलाई पर हटाएर जनतालाई ''शान्ति'' दिन्छन्। ब्रह्मचारीको आत्मयज्ञ यही हो।

आठौं मन्त्रमा भनिएको छ, ''आचार्यः ततक्ष'' अर्थात् आचार्य आएर बनाउंछन्- ''तक्ष'' धातुको अर्थ तीखो हतियारले काम गर्नु, आकार बनाउनु, दाउरावाट बिभिन्न पदार्थ बनाउनु, कल्पनालाई अघिसारेर नयां यन्त्रहरूको रचना गर्नु वा राम्रो तरिकाले निर्माण गर्नु'' हुन्छ। यही धातुबाट 'तक्षक, तक्षन' यस्तो शब्द बन्दछः जसको अर्थ ''बढ्दै जाने, दाउराको काम गर्ने व्यक्ति, दाउराबाट विभिन्न आकार बनाउने व्यक्ति'' यस्तै हुन्छ। ''तक्षण'' अर्थ काट्नु हुन्छ, त्यस्तै ठूला औजार र हतियारको नाम पनि ''तक्षणी'' हुन्छ। यसैले पाठकलाई थाहा हुन्छ, ''ततक्ष शब्दको भाव हो आकार घट्नु''। गुरू वा आचार्यको अभिप्राय ''परमेश्वर'' पनि हो। योग दर्शनमा भगवान पतंजली महामुनि भन्दछन् -

स पूर्वोषामपि गुरूः कालेनाल वच्छेदात्॥

''ती ईश्वर प्राचीन युगका पनि आचार्य हुन्, किनभने उनका सम्बन्धमा काल (समय) को मर्यादा हुंदैन।'' यस भनाइबाट थाहा हुन्छ, आचार्यका पनि आचार्य वा गुरूका पनि गुरू परमेश्वर हुन्। उनले पृथ्वीदेखि स्वर्ग (द्युलोक) सम्म सम्पूर्ण पदार्थको आकार बनाउंछन्। भाव प्रष्ट छ। जुन काम परात्पर गुरू परमेश्वर गर्नु हुन्छ, उही काम यहांको शिष्यहरूको मानसिक सृष्टिमा गुरूले गर्दछन्। सम्पूर्ण सृष्टिको यथावत् कल्पना शिष्यको मनमा उत्पन्न गर्नु, यो काम अध्यापकको नै हो। यसै दृष्टिकोणमाबाट भन्न सकिन्छ, गुरूहरू शिष्यको लागि पृथ्वी र स्वर्ग (द्युलोक) जान्दछन्। सृष्टिको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कल्पना हाम्रो ज्ञानमा पनि छ, सृष्टिको विषयमा जति ज्ञान हुन्छ त्यतिकै मात्रको सृष्टि हाम्रा लागि भएको हुन्छ। जुन पदार्थको ज्ञान हामीलाई हुँदैन, त्यो पदार्थको अस्तित्व पनि हाम्रो लागि हुँदैन। अर्थात् ज्ञानपूर्वक भएको सृष्टिको अस्तित्व नै हाम्रो लागि स्वीकार्य छ। यसकारण पनि भन्न सकिन्छ, आचार्यले जुन जुन पदार्थको ज्ञान दिन्छन्, साथसाथै त्यो पदार्थ पनि दिइहाल्छन्। आचार्यले पृथ्वी-देखि स्वर्गसम्मको सबै नै पदार्थको ज्ञान दिने हुनाले उक्तलोक पनि शिष्यलाई नै समर्पित गरिन्छ, भनिन्छ।

जो अहिले आचार्य छन् उनी एक समय शिष्य थिए वा ब्रह्म-चारी थिए। त्यस समय उनका गुरूले त्रिभुवन विषयक जे जे ज्ञान उसलाई दिन्छन्, त्यही कुराको संरक्षण गरेर नै पछि गुरू बनिसके पछि उही ज्ञान यिनले पनि शिष्यलाई दिन्छन्। ज्ञान दिनाले ऋषि ऋण चुक्ता हुन्छ, यसैकारण पनि शिष्यको लागि यो उचित हुन्छ, उनले गुरूबाट पाएको त्रिभुवनको ज्ञान आफुसंग सुरक्षित राख्दछन्। यही मन्त्रमा भनिएको छ, "ते रक्षित तपसा ब्रह्मचारी" अर्थात् "ब्रह्मचारी आफ्नो तपस्याले उनको रक्षा गर्दछन्।" आचार्यले जो जे कुरा शिष्यलाई घोकाउँछन्, बताउँछन्, तैयार गरिदिन्छन् अथवा ज्ञानरूपले दिन्छन् त्यसको संरक्षण शिष्यले गर्छन् वा प्राप्त ज्ञानको संरक्षण शिष्यले गर्न पर्ने कर्तव्य हुन आउँछ। ज्ञानरूपले त्रिभुवनको स्थिति गुरू शिष्यको मनमा हुन्छ, यो कुरा जसले जान्दछ, उसैले यो मन्त्रको आशय आशय ठीकसंग बुझ्न सक्छ।

मन्त्रको अन्तिम भागमा भनिएको छ, उक्त प्रकार ब्रह्मचारीमा उनको मन संगसंगै अनुकूल मन बनाएर सबै देवता रहन्छन्।" पहिलो मन्त्रको स्पष्टीकरणमा यस कुराको विचार गरिसकिएको छ। यस्ता प्रकारको सुयोग्य ब्रह्मचारीको सबै इन्द्रिय र अवयव उसैको मनको इच्छानुकूल रहन्छ, उनी संयमी रहन्छन्। मन आदि इन्द्रियहरूको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दमन र सबै बाहिरी इन्द्रियहरूको शमन भएर नै उनी शान्त बन्द छन्। यही नै संयम हो। जसलाई पूर्ण रूपेण "सं-यम" भनेर सिद्ध गरिन्छ।

उसैको नाम यम हो र उत्तम यमको नाम नै "सं-यम" हो यसकारण इच्छुकहरू बुझ्न सक्तछ, जो पहिले साधारण ब्रह्मचारी हुन्छन्, उनी नै अगाडि गएर आचार्य बन्नुभन्दा पहिले "यम" अथवा "संयमी" बन्दछन्। आचार्यको नाम नै "यम" हुन्छ।

ब्रह्मचारीको भिक्षा।

नवौं मन्त्रको कथन अनुसार– ब्रह्मचारी गुरुको छत्रछायाँमा जान्छन् र उनीबाट दोस्रो लोकहरूको भिक्षा लिन्छन्। भूलोकको भिक्षाले उनको सबै भोगहरू प्राप्त हुन्छ र द्युलोकको भिक्षाले उनलाई आत्मिक ज्ञान प्राप्त हुन्छ। यसैगरी उक्त ब्रह्मचारीले शारीरिक र आत्मिक सन्तुष्टि प्राप्त गर्दछन्। पृथ्वी र स्वर्गको सम्बन्ध शारीरिक र आत्मिक अभिबृद्धि संगसंगै छ। यो पनि पहिले नै बताइ सकिएको छ। आचार्यसंग ब्रह्मचारी उही ज्ञानमय भिक्षा पाउँछन् र आचार्य पनि शिष्यलाई पृथ्वीदेखि द्युलोकसम्मको सम्पूर्ण भिक्षा अर्पण गरिदिन्छन्। पृथ्वी र द्युलोक बीच संपूर्ण विश्व आउँछ। अर्थात् शारीरिक, मानसिक र आत्मिक उन्नतिको संपूर्ण साधन यही भिक्षा द्वारा नै उक्त ब्रह्मचारीले पाउँछन्।

ब्रह्मचारीको आत्मयज्ञ।

जब यसरी ब्रह्मचारी परिपूर्ण साधनले सम्पन्न हुन्छन्, तब ब्रह्मचारी दुवै लोकलाई दुइवटा समिधा बनाएर हवन गर्दछन्। यस ज्ञानरूपी यज्ञमा उनले आफ्नो सम्पूर्ण भिक्षा हवन गर्दछन्। यो उनको सर्वस्व त्याग हो। जे प्राप्त भइसकेको थियो, त्यही नै सबैसलाइको लागि अर्पण गर्नु नै आत्म यज्ञ हो। शारीरिक, मानसिक

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आत्मिक शक्तिलाई समर्पण गरेर अन्तमा पूर्णाहुति दिएर नै यस आत्म यज्ञको समाप्ति हुन्छ ।

प्राप्त भइसकेको कुरा समष्टिको भलाइको लागि समर्पण गर्नु नै यज्ञ हो । समष्टिको एक अङ्ग व्यष्टि हो । समाजको एउटा अङ्ग भन्नु एउटा व्यक्ति हो । यसकारण व्यक्तिको अन्तिम सफलता, सम्पूर्ण समाजको पूर्णताको लागि आफुले आफैंलाई समर्पण गर्नु पर्छ । यही यज्ञ हो, यही पूजा र उपासना हो । आफ्नो साथमा भएको शक्तिलाई सम्पूर्ण समाजको भलाइको लागि खर्च गरियो भने त्यो शक्तिको सबैभन्दा राम्रो उपयोग भयो । यस्तो खालको यज्ञ नै ब्रह्मचारीद्वारा सम्पन्न हुन्छ ।

दुइ कोश ।

दशौं मन्त्रमा दुइकोशको बयान गरिएको छ । एउटा भूलोकको कोशको बयान हो भने अर्को हो द्युलोकको कोश । दुवै कोशले ब्राह्मणको बुद्धिलोकको भिक्षा दिन्छन् । उनले पृथ्वी, आफ्नै बुद्धिले नै दिन्छन् । विज्ञानशो बुद्धिमा अंतरिक्ष र द्युलोक तथा सबै अरू विश्व रहन्छन् । तो ज्ञानीले आफ्नो शिष्यलाई उपदेशद्वारा यो प्रसार गर्दछन् । यसै मन्त्रमा सो कुरा प्रष्ट भएको छ, पृथ्वी र द्युलोक वास्तवमा ज्ञानीको बुद्धि मै छ, बुद्धिमा सम्पूर्ण जगतको निवास हुन्छ । ज्ञानीले आफ्नो इच्छानुसार दोस्रो व्यक्तिलाई उक्त विश्व दान दिन्छन् ।

कोश रक्षक ब्रह्मचारी ।

आचार्यका नजिक बस्नाले उक्त दुइकोश शिष्यको बुद्धिमा आउंछ, अर्थात् पृथ्वीदेखि स्वर्गसम्म को सम्पूर्ण ज्ञान उसलाई प्राप्त हुन्छ । अब विचार गर्नु पर्छ, यी दुवै खजानाहरूलाई कुन किसिमले संरक्षण गरिन्छ ? मन्त्रमा नै भनिएको छ, "तपस्याले संरक्षण गरिन्छ । जो ब्रह्मचारी तपस्या गर्दछन्, उनलाई शीत, उष्ण आदि द्वंन्द सहन

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सक्ने शक्ति बढ्दै जान्छ, उनले उक्त कोशहरूलाई संरक्षण गर्न सक्छन् । तपस्या बिना कष्ट नसहिकन उक्त कोशको संरक्षण हुन सक्दैन, यही कुरा यस मन्त्रमा स्पष्टसंग भनिएको छ ।

दुइवटा अग्नि

एघारौं मन्त्रमा दुइ अग्निको वर्णन छ । पृथ्वीमा एउटा अग्नि छ र द्युलोकमा दोस्रो अग्नि सूर्यको रूपमा रहन्छ । यो दुवै प्रकाश किरणहरूको बीचमा अन्तरिक्षमा मिल्छ यिनीहरूको किरण सर्वत्र फैलिन्छ, साथै ब्रह्मचारी यसको अधिकारी छ । पहिले नै दुवै मन्त्रको साथसाथै यो मन्त्रको भनाइ पनि तुलना गरिसकेपछि थाहा हुन्छ कि-

१. दुवै लोकको भिक्षा, २. बुद्धिमा रहने दुवै कोश, ३. त्यस्तै दुवै लोकको दुइ अग्नि यी सबै कुराले एउटै मुख्य कुरा वर्णन गरिरहेछ ।

शरीरमा–भूस्थानीय जठर अग्नि र द्युस्थानी मस्तिष्कमा बस्ने सूर्य अग्नि छन् । जठर अग्नि र मस्तिष्कको चैतन्य अग्नि यी दुवै थरीको संयोग बीच भाग हृदयमा सम्पन्न हुन्छ । त्यहींबाट सबै ठाउँमा किरण फैलंदै जान्छ । यसै कारण यी दुवै अग्नि हुन् ।

उर्ध्वरेता मेघ र ब्रह्मचारी ।

बाह्रौं मन्त्रमा मेघको ब्रह्मचर्य बताइएको छ । वृष्टि गर्ने मेघ बढी गर्जना गर्दै वर्षा दिएर सबैलाई जीवन दिन समर्थ हुन्छ । अर्को मेघ पनि हुन्छ जो जलहीन हुन्छ । तर यस्तो मेघ झन् बढी गर्जिन्छ । यसको गर्जना जनतालाई खाली कष्ट मात्र हुन्छ । यसको कारण हो, पहिलो खालको मेघ (उर्ध्वरेता) पानीले भरिएको हुन्छ र दोस्रो खालको मेघ (निर्वीय) पानी नभएको हुन्छ ।

यस्तै प्रकारले उर्ध्वरेता तेजस्वी ब्रह्मचारी मेघनादले जस्तै आफ्नो ठूलो उच्च स्वरले व्याख्यान दिएर आफ्नो ज्ञानामृतको वर्षा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्छन् र जनतामा "नवजीवन" फैलाउँछन् । तर कोही अरू निर्वीर्य उपदेशक यस्ता हुन्छन्, जो व्याख्यानको वर्षा गर्छन तर यस्ता व्याख्यानबाट बरको सिन्को पनि पर सर्दैन अर्थात् कसैलाई केही फायदा हुँदैन । यसको कारण हो पहिलोमा वीर्यको साथै तपस्या पनि हुन्छ र दोस्रोमा दुवै कुराले रहित हुन्छ ।

ठूलो ब्रह्मचारीको काम ।

तेन्हौं मन्त्रमा बताएअनुसार सबैभन्दा ठूला ब्रह्मचारी परमात्मा हुन् । उनी अग्नि, सूर्य, वायु, जल आदि देवताहरूमा विशेष प्रकारको समिधा राखिदिन्छन् । त्यही समिधाले ती देवता आफ्नो कार्य सम्पादन गर्न समर्थ हुन्छन्, अग्नि, सूर्य आदि देवता परमात्माको तेजले प्रकाशित हुन्छन्, वायु पनि परमात्माको बलले नै बहन्छन् । जल पनि उनैको शान्तताले दोस्रो वस्तु र प्राणीहरूलाई शान्ति राख्दछन् । त्यही कारणले गर्दा नै अग्नि आदि देवता आफ्नो काम गर्दछन् । प्रत्येक देवताबाट भिन्ना भिन्नै तेज उत्पन्न हुन्छ र उक्त तेज अन्तरिक्षमा एकत्रित हुन्छ । यसैबाट वर्षा हुन्छ । जलबाट वृक्ष वनस्पतिहरू, वनस्पतिबाट अन्न, अन्नबाट वीर्य र वीर्यबाट पुरूष वा मनुष्य आदि प्राणीहरूको उत्पत्ति हुन्छ । यही ठूला ब्रह्मचारीले यसैगरी संसारमा कार्य गरिरहन्छन् ।

साना ब्रह्मचारीको काम

अब साना ब्रह्मचारीको काम हेरौं । साना ब्रह्मचारी तिनै हुन् जो गुरूको घरमा गएर यम नियमादिको पालन गरेर विद्याध्ययन गर्दछन् । परमात्मामा ऐक्य हुने १. अग्नि, २. सूर्य, ३. चन्द्र, ४. वायु, ५. जल आदि देवता छन् र यिनैको अंश यी साना ब्रह्मचारीमा क्रमश: १. वाक, २. नेत्र, ३. मन, ४. प्राण, ५. वीर्य आदिमा रहेका छन् । यी साना ब्रह्मचारी यसैमा आफ्नो समिधा राख्दछन् र

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

माथि लेखिएका शरीरका कुराहरूलाई प्रज्वलित गर्दछन् । वक्तृत्व-शक्ति, दृष्टि, विचार शक्ति, जीवनको कला र वीर्य तथा अरू शक्ति-हरूको विकास गर्न यी साना ब्रह्मचारी कार्य गर्दछन् । आफ्नो स्वकीय आत्मिक शक्तिको समिधा उनी आफ्नो उक्त अग्निमा राख्तछन् र त्यसैलाई प्रज्वलित र बढी तेजस्वी गराउंछन् । जब उक्त शक्ति बढ्दै जान्छ तब त्यसको ज्वाला अन्तरिक्ष अर्थात् अंतःकरणमा वा हृदयमा मिल्दछ ।

वाणी, नेत्र, कर्ण, मन, प्राण आदिको सम्बन्ध अन्तस्करणमा हुन्छ । त्यहाँबाट एक प्रकारको विलक्षण तेज उत्पन्न हुन्छ, जसबाट पुरुषको प्रसिद्धि हुन्छ, उसैबाट ज्ञानको वृद्धि सबैतिर हुने हुनाले "शान्ति" फैलन्छ ।

साना र ठूला ब्रह्मचारीका यी कामहरू हेर्न योग्य छ । यी काम-हरूको अवलोकन गरेर दुवै थरीको कार्य क्षेत्रको समानता व्यक्त हुन्छ । यो समानता हेर्न योग्य पनि छ । आत्मा परमात्माको कार्य-क्षेत्र र गुणबाट पैदा हुने धर्म यसै प्रकार दर्शनिय छ ।

आचार्यको स्वरूप

चौधौं मन्त्रमा आचार्यको मृत्यु बताइएको छ । किनभने उनको कृपाले दोस्रो जन्म प्राप्त हुन्छ तथा शिष्य (द्विज) बन्दछन् । पहिलो जन्म मातापिताबाट हुन्छ । पहिलो जन्मबाट प्राप्त शरीरको मरण उपनयन-संस्कारको समयमा हुन्छ, त्यसपछि त्यो ब्रह्मचारीको आत्मा विद्यादेवीको गर्भमा रहन्छ । विद्याध्ययनमा वा आचार्यको गर्भमा तोकिएको समय १२, २४, ३६ र ४८ वर्षसम्म रहेर त्यस गर्भबाट बाहिर आउंछन् । यो उनको दोस्रो जन्म हो । परमात्माको नाम नै मृत्यु हो । त्यसैले उनले पहिले थोत्रो शरीरलाई छुटाएर दोस्रो कार्य क्षमता भएको नयाँ शरीर दिन्छन् । आचार्यले पनि त्यही काम संस्कार रूपबाट गर्दछन् । यसैकारण आचार्य पनि मृत्यु नै हुन् ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आचार्य वरूण हुन्। वरूण, निवारकलाई भन्दछन्। पापबाट पन्छिने वा यसको निवारण गर्दछन् र पुण्य मार्गमा प्रवत्त हुन्छन्, यसैले आचार्य पनि वरूण हुन्। वरूण शब्दको अर्थ वरत्व अर्थात् श्रेष्ठत्व दर्शक पनि हो। आचार्यको श्रेष्टता त सुप्रसिद्ध नै छ। आचार्यको अर्थ नै यस्तो हुन्छ कि (आचार ग्रहयति) जसले सदाचारको शिक्षा दिन्छ।

आचार्य सोम अथवा चन्द्र हुन्। चन्द्रकै जस्तो शान्ति र आल्हाद दिने काम आचार्यले गर्दछन्। आचार्यबाट जुन विद्या प्राप्त हुन्छ, त्यही नै शिष्यको अन्तःकरणमा शान्ति आनन्द स्थिर गर्नको लागि कारणं भूत हुन्छ। "सोम" शब्दको दोस्रो अर्थ (स-उमा) ज्ञानी पनि हुन्छ। "उमा" शब्द संरक्षक विद्या अथवा ज्ञान वा मूल शक्तिको वाचक भनेर केनोपनिषदमा बताइएको छ। त्यसमा उमा शब्दलाई "ब्रह्मविद्यौ अथवा मूलशक्ति" यस्तो अर्थ गरिएकै छ। (अवति इति उमा) जो रक्षक विद्या अथवा शक्ति हुन्छ, त्यसैको नाम "उमा" हो। त्यस्तो खालको संरक्षक विद्या जो संग छ वा शक्ति जो सँग छ, (उमया सहितः सोमः) उसैलाई ज्ञानी अथवा समर्थ भनिन्छ।

आचार्य भनेका औषधि हुन्। औषधि शब्द 'दोष-धी" शब्दबाट निरूक्तकार (निरू. ९) बन्दछ। दोषलाई हटाउनु र स्वस्थ लाभ गर्नु औषधिको काम हो। त्यही काम आचार्यले गर्दछन्। शिष्यको दोषलाई छुटाएर उ भित्र (स्व-स्थ-ता) स्वावलंवन अथवा आफ्नै शक्तिले खडा रहने वल आचार्यले दिन्छन्, यसैकार आचार्य औषधि हुन्।

आचार्य दूध पनि हुन्। "पयः" शब्दको अर्थ "दूध, जल, वीर्य, अन्न, वल, उत्साह इत्यादि हुन्छ। यी सबै अर्थको भाव" यत्ति नै हुन्छ।

पन्ध्रौं मन्त्रमा गुरूशिष्य सहबासको महत्व बताइएको छ, जसको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

महत्व शिष्यलाई नै हुन्छ। गुरूसहवासले शिष्य उच्च बन्न पुग्दछ। मन्त्रमा "श्रामा" शब्द सहवास अर्थात साथ रहनुको भाव बताइएको छ। सूर्य चन्द्रको सहवास भएको रात्रीको नाम "श्रामा" अथवा "श्रामा-वस्या" हो। यहाँ सूर्य स्वयम् प्रकाशवान हुने हुनाले गुरू वा आचार्य हुन्। त्यस्तै चन्द्र परप्रकाशी अथवा सूर्यको तेजद्वारा प्रकाशित हुने हुनाले उनी शिष्य हुन्।

सूर्य चन्द्रको सहवास "अमा वास्या" को दिन हुन्छ, त्यही सहवास यहाँ "श्रामा" शब्दबाट गुरू शिष्यको सम्बन्धमा प्रयोग भएको छ। आचार्यरूपी सूर्यको विद्यातेजबाट चन्द्रमा प्रकाशित हुन्छन् र यी सूर्य चन्द्र विद्याध्ययनको समाप्ति हुनजेलसम्म एकत्र हुन्छन्। यत्तिकै मात्रमा नभएपनि यहाँको "श्रामा" शब्दले के कुरा सूचित गरिरहेछ भने गुरूचेलाको सहवास विद्याध्ययन समाप्त नभएसम्म अवश्य एकै ठाउँमा हुनु पर्छ। नियमित समयसम्म पढाउनको लागि गुरू आउनु र जानु चाहिं अध्यापनको ठीक तरिका हैन। गुरूको निरन्तरको सहबासले नै शिष्यलाई अत्यन्त लाभ हुन्छ। यही उद्देश्य-लाई लक्ष गरेर गुरूकुलको वासलाई वेदले व्याख्यान गरेको छ। गुरूको घरमा उनी जस्तै शिष्य रहन्छन्। यस समयमा यिनले गुरूको सबै गुण देख्छन् र उनको अनुकरण गर्न पट्टी लाग्छन्। गुरू शिष्यको सधैंको सहवासले अत्यन्त लाभ हुन्छ र यही लाभको समय-लाई सबैले मान्दछन्।

यस मन्त्रमा "धृत" शब्द छ। "धृ-रक्षण-दीप्त्योः" यस्तै धातुले उक्त शब्द बन्दछ। १. प्रवाह चल्नु र २. तेज फैलनु यी दुवै अर्थ "धृ" धातुको हो। धृत शब्दमा पनि यी दुई भाव निहित छ। गुरू-शिष्यको सहवासले घिउ बनाउँछ, यो मन्त्रको भनाइ छ कि, गुरू शिष्यको सहवासले विद्याको प्रवाह चल्छ र ज्ञान तेज फैलन्छ। यो समयसम्ममा (अर्थात हाल यस्तो प्रसंगमा चर्चा गर्न पाउँदा) गुरू

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शिष्य सम्बन्धबाट छुटेको ज्ञान प्रवाह नै हाम्रो नजीक आइपुगेको छ। यसै ज्ञानले मनुष्यको तेज बढाउँछ, यसमा विवाद हुन सक्दैन।

अब यहाँ प्रश्न उठ्न सक्छ, गुरूले आफ्ना शिष्यसंग कस्तो खालको गुरूदक्षिणा माग्दछन् ? गुरू दक्षिणाको स्वरूप बताउने शब्दलाई यहाँको मन्त्रमा "प्रजा-पति" यस्तो भनेर बताइएको छ। यो गुरू दक्षिणा "प्रजालाई पालन गर्ने विषयमा" लाग्दछ। प्रजापालनको विषयमा वा जनताको हितको सम्बन्धमा नै दक्षिणा महत्वपूर्ण छ। अर्थात गुरूले आफ्नो स्वार्थ सिद्ध गर्नाको लागि दक्षिणा माग्दैनन्। अथवा आचार्यले यस्तो दक्षिणा माग्दछन, जसबाट सबै जनतालाई पालन गर्ने कुरा बन्न सक्दछ। आचार्यकै सार्वजनिक हित गर्ने निस्वार्थी यस भावलाई देख्न र मनन गर्न योग्य छ। त्यसकारण आचार्य आफैले शिष्यलाई बताइरहेका छन्, सम्पूर्ण प्रजाजनको पालनको विषयमा उचित कर्तव्य गर्न आफुले आफैलाई समर्पण गर्नु नै मनुष्यको मनुष्यत्व हुन्छ। "राष्ट्रिय शिक्षाको" आदर्श पनि यही हो। गुरूको तुलनामा शिष्य पनि प्रजापालनको कर्तव्यलाई आफ्नो कर्तव्य सम्झेर व्यवहारमा यो कुरा प्रयोगात्म बनाएर आफुलाई उत्तम नागरिक सिद्ध गर्दछन्।

स्वराज्यमा सम्पूर्ण नागरिक जन प्रजापालनात्मक कार्य गर्ने "प्रजा पति संस्था" को वशिभूत हुन्छन्, यसैले प्रत्येक अंशभूत नागरिकहरूले सम्पूर्ण अंशी राष्ट्रको अभ्युदयको लागि आफ्नो कर्तव्यपालन प्रणालीलाई पराकाष्टामा पुऱ्याउनु आवश्यक छ।

सोन्हौं मन्त्रमा भनिएको छ, "आचार्य, ब्रह्मचारी" अर्थात राष्ट्रमा जो अध्यापक हुन्छन्, ती सबै ब्रह्मचारी बन्नु पर्छ। "ब्रह्मचारीको अर्थ यहाँ दुलही बिवाह नगर्ने सज्जनलाई मानिएको छैन। विवाह गरिसकेपछि पनि ऋतुगामीको कुरा वा अरू नियमहरू परिपालन गर्नाले ब्रह्मचारी भइरहन सम्भव छ। साना ठूला सबै अध्यापक

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तथा अन्य सज्जन, जो नागरिक कार्य गर्न थालिरहेछन्, ती सबै नै ब्रह्मचारी हुनुपर्छ। जब ब्रह्मचर्यको महत्व सबै अध्यापकहरूलाई थाहा हुन्छ तब तिनैले आफ्ना शिष्यहरूलाई उक्त दीक्षा दिन सक्दछन्। यस प्रकार जुन कुरा "अध्यापकहरूद्वारा राष्ट्रका युवक" हरूको मनमा स्थिर गरिन्छन्, तिनै कुरा राष्ट्रका मुख्य जरा हुन पुग्छन्।

आदर्श राज्य शासन।

यस विषयका सम्बन्धमा क्षत्रिय पनि ब्रह्मचारी हुनुपर्छ। राजा, महाराजा, सम्राट, प्रधान मन्त्री, सेवानायक. सैनिक, गाउँको मुखिया तथा यस्तै सबै ओहदामा रहेका सबै ब्रह्मचारी हुनुपर्छ। यहाँ ब्रह्मचारी हुनुको तात्पर्य खालि बालक अवस्थामा ब्रह्मचर्य पालन गर्नेलाई लिएको होइन, गृहस्थाश्रममा रहिसकेपछि पनि ब्रह्मचर्य पालन गर्ने सबै राज्याधिकारीहरूको सम्बन्धमा भनिएको हो। जहाँ त्यस्ता ब्रह्मचारी हुँदैनन् त्यहाँको प्रबन्ध ठीकसंग चल्दैन। प्रजापालनको काम जुन जुन अधिकारी गर्दछन्, त्यसै अनुसार उनीहरूले ब्रह्मचर्य पालन गरेर संयमी बनेर आफ्नो काम गरे भन्न उचित हुन्छ। राज्यको प्रधान अधिकारीहरूलाई पनि यहाँ सूचना दिइन्छ, ओहदाना रहेर आचरण गर्ने समयमा उनीहरूको अरू योग्यता हेर्नुको साथसाथै यो कुरा पनि अवश्य विचार गर्नु पर्छ, ती ब्रह्मचारी धार्मिक हुन् अथवा होइनन्।

जुन राज्यमा ज्ञान प्रचार गर्ने, विद्याधिकारी र संरक्षणको काम गर्ने क्षात्र अधिकारीहरू उत्तम ब्रह्मचारी हुन्छन् भने त्यहाँको राज्य-व्यवस्थाको वर्णन कति नै गर्न सकिन्छ? "आदर्श-राज्य-व्यवस्था" वेदकै दृष्टिबाट सम्भव छ। यस समयमा जसले यो भूमण्डलमा शासन व्यवस्था चलाइरहेका छन् तिनीहरू भोगी देखिन्छन्। भोगीहरू आसुरी सम्पत्ति ग्रहण गर्न उत्सुक हुन्छन्। भोगी व्यक्तिबाट जनता-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लाई कष्ट नै कष्ट हुन्छ । यसैले सातौं मन्त्रमा भनिएको छ, "ब्रह्म-चारीले इन्द्र बनेर असुरहरूलाई भगाए।" भोगी असुरहरूलाई टाढा पन्छाएर त्यागी संयमी, जितेन्द्रीय ब्रह्मचारीहरूलाई अधिकारीमा लैजानु नै ब्रह्मचारीको राजकीय हलचल भन्नु पर्दछ ।

ब्रह्मचर्यबाट राष्ट्रको संरक्षण ।

राजा, राजपुरूष आदि क्षत्रिय, तथा आचार्य र अध्यापक आदि ब्राह्मण, स्वयम ब्रह्मचर्य पालन गर्ने हुनुपर्छ, यसै विषयको उपदेश मन्त्र १६ मा दिइएको छ । अब १७ औं मन्त्रमा भनिएको छ, राज प्रवन्धद्वारा पाठशाला गुरुकूल आदिको प्रवन्धद्वारा राष्ट्रमा ब्रह्मचर्यको पालन हुन्छ ।

राजाले आफ्नो राज्यमा यस्तो शासन व्यवस्था गर्दछन्, त्यहाँ सबैले ब्रह्मचर्य पालन गर्दछन् र गराइन्छन् । यस प्रकार प्रत्येक अधि-कारीलाई व्यवस्था गरियो भने सम्पूर्ण राज्य ब्रह्मचर्य पालन गर्ने खालको हुन्छ, विवाह योग्य समयमा हुन्छ, विवाह भइसकेपछि इन्द्रिय विषय अत्याचार र व्यभिचार हुँदैन, संयम र त्याग वृत्तिबाट व्यवहार हुँदै जान्छ। यसप्रकार मरून्जेल ब्रह्मचर्य पालन भई नै रहन्छ । तसर्थ ब्रह्मचर्य राज्य-शासनद्वारा सबैलाई पालन गराएर "राजा र राष्ट्र" लाई विशेष तरिकाले संरक्षण गरिन्छ ।

सर्वसाधारण जनता अज्ञानको कारणले आफै राम्रो खालको नियम पालन गर्दैनन् । तर जब राज्य शासनको प्रवन्धद्वा सुनियमको पालन हुन्छ. तब ती व्यक्ति पनि त्यही नियम पालन गरेर चारित्रिक फाइदा उठाउँछन् । तर यहाँ ब्रह्मचर्य, वीर्यरक्षण, वल सम्वर्धन, योगा-भ्यास, ज्ञान सम्पादन उपासना आदिको सम्बन्धमा उक्त चारित्रिक फायदाको कुरा उठाइएको हो। समाजको उन्नति अवनतिको अव-स्थानुसार नियममा परिवर्तन हुन सक्ने भएता पनि त्यस समाजमा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्मचारीहरूको उपस्थिति छ भने स्थायी भावले यस्तो तलमाथिको हलचललाई स्थायी भावमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ।

राज प्रबन्धद्वारा नै सबै जनता यो काम गर्न सक्छन् र राजाद्वारा सबैले यस्ता कुरा पालन गरेर जनताको संरक्षण गर्दछन्। यही नै यस मन्त्रको तात्पर्य हो।

कन्याहरूको ब्रह्मचर्य

पहिलेको मन्त्रमा सूचित गरिसकिएको छ, राज प्रबन्धद्वारा सबै जनतालाई ब्रह्मचर्य पालन गराएर प्रजाहरूको विशेष पालन गर्नुपर्ने हुन्छ। सबै जनतामा जसरी पुत्रहरूको ब्रह्मचर्य पालन हुन सक्छ त्यस्तै सबै पुत्रीहरूको पनि ब्रह्मचर्य पालन हुनुपर्ने हुन्छ। छोराहरूको ब्रह्मचर्यमा कसैको शंका गर्ने बाटो छैन, किनभने ब्रह्मचारी शब्द पुलिङ्गमा नै हुने हुनाले पुरूषहरूको ब्रह्मचर्यको आज्ञा देवले नै सिद्ध गरेको छ। यो अठारौं मन्त्रमा "कन्या" शब्दबाट स्त्री जातिको ब्रह्मचर्यको सूचना मिल्छ। अर्थात बालक र बालिकाहरूको लागि ब्रह्मचर्यको कुरा समान छ, साथै पहिलेको मन्त्र अनुसार दुवै थरीको ब्रह्मचर्यको पालन राज प्रबन्धद्वारा नै हुनु पर्छ।

पशुहरूको ब्रह्मचर्य

घोडा, वैल आदि पशुहरू निर्दोष रूपले ब्रह्मचारी नै रहन्छन्। उनीहरूमा अतिकाम भाव हुँदैन। कामुक मनुष्यको दाँजोमा पशुहरूमा उन्मादपन हुँदैन। मनुष्यको अपेक्षा पशुहरूमा स्त्री सम्बन्ध थोरै नै हुन्छ, यसैले उनीहरू आयुभरि ब्रह्मचर्य पालन गर्दछन्। तिनीहरूलाई हेरेर मनुष्यले विशेष ज्ञान लिनु उचित हुन्छ।

स्वल्पायु हटाउने उपाय।

उन्नाइसौं मन्त्रमा भनिएको छ, स्वल्पायु हटाउने उपाय ब्रह्मचर्य

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नै हो । बृह्मचर्य आयु वृद्धि गर्ने र रोग हटाउने कुरा हो । जो बृह्मचर्य पालन गर्दछन्, तिनीहरूले मृत्युलाई पर हटाउंछन् । यही तरिकाले तरीकाले देवता अमर बनेका हुन् । जुन कुरा देवतालाई साध्य छ त्यही कुरा तपस्याद्वारा मनुष्यले पनि साध्य गर्न सक्छ। देवताहरूको राजाधिराज इन्द्र पनि सबैभन्दा बढी तेजस्वी छन्, किनभने उनले सबैभन्दा बढी बृह्मचर्यको पालन गरेका थिए। जो यस प्रकार बृह्मचर्यको धेरै नै पालन गर्दछन् उही नै सबैभन्दा तेजस्वी बन्न सक्छन् । बृह्मचर्यको तेज उसको मुखबाट पनि देखन सकिन्छ । बृह्मचारी जीतेन्द्रिय पुरूषको मुख कमल समान तेजस्वी उत्साही र स्फुर्तियुक्त हुन्छ । यसैले प्रत्येकले वृह्मचर्यको पालन गर्न अवश्य नै आवश्यक छ ।

औषधि आदिको ब्रह्मचर्य ।

सूर्य बृह्मचारी छन्, किनभने उनी बृह्मकै साथ संचारित हुन्छन् अथवा तेजकै साथ रहन्छन् । यिनै बृह्मचारी सूर्यद्वारा संवत्सर अर्थात वर्ष, ऋतु, महिना, दिन, रात्री तथा भूत वर्तमान र भविष्य तीनकाल पैदा हुंछ । यही नै सूर्यको बृह्मचर्यको महिमा हो।

औषधि, वनस्पति पनि उर्ध्वरेता हुनुको कारणले वृह्मचारिणी छिन् । वनस्पतीहरूको पिता मेघ वा पर्जन्य (पानी) हो । यी मेघानी बृह्मचारी हुन् । किनभने यो "उर्ध्व-रेताः" हुन् । "उर्ध्व" अर्थात माथितिर लाग्ने मेघ "रेत" को अर्थ पानी सहित उदाउने वा प्रकाशित गराउने भन्ने बुझिन्छ। यसैले उनी "उर्ध्वरेता" हुन् र ब्रह्मचारी पनि हुन् । यही ब्रह्मचर्य सुक्तको मन्त्र १२ मा मेघ ब्रह्मचारीको वर्णन आइसकेको छ । त्यहाँ भनिएको थियो, यी "ब्रह्मचारी मेघ गर्जना गर्दै गर्दै पहाडहरूमा (भूमिमा (रेतः) पानी सिंचन गर्दछन्, जसबाट सबै सबै दिशाहरू जीवित रहन्छन् ।" उर्ध्वरेत हुनुकै कारणले मेघमा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सृष्टि पालन गर्ने शक्ति हुन्छ । त्यसैले जो उर्ध्वरेता हुन्छ उसमा पनि नियम पालन गर्ने शक्ति हुन्छ । सूर्य पनि आफ्नो किरणले पानी रूपी "रेत" लाई माथितिर खिच्दछन् । मनुष्य पनि "प्राणको आकर्षणले वीर्यलाई" आफ्नो शरीरबाट माथितिर खिच्दै लैजान सक्छन् । यस प्रकार मेघ र सूर्यको उदाहरण दिएर ब्रह्मचर्यको महात्म्य वर्णन गरिएको छ ।

पशुपक्षिहरूको ब्रह्मचर्य ।

पहिले सांढे र घोडाको विषयमा मन्त्र १८ मा भनिसकिएको छ, तिनीहरू ब्रह्मचारी हुन् । प्रायः पशुपक्षी ब्रह्मचारी छन् । बांदर आदिमा वीर्यनाशको उपाय भएको देखिन्छ तापनि साधारणतः पशुहरू ऋतुगामी हुन्छन् । ऋतुकाल बाहेक अरू समय न त तिनीहरू स्त्रीसंग सहवास गर्छन्, न त स्त्रीहरू नै तिनीहरूलाई आफ्नो नजिक आउन दिन्छन् । सिंह, बाघ आदि क्रुर पशुहरूमा त यस्तो ब्रह्मचर्य वा एक पत्नीव्रत विशेष तीव्र हुन्छ । परमात्माले उनीहरूलाई यस्तो व्यवस्था गरेका छन्, ऋतुकालमा बाहेक अरू समयमा भाले को हो र पोथी को हो भन्नेसम्म पनि ज्ञान हुंदैन । कति पशुपंक्षीमा त यो कुरा अपवाद जस्तो देखापर्न सक्छ तापनि यस अपवाद सम्बन्धमा पूर्वोक्त नियमले नै व्याख्यान दिइसकेको छ । पशुपंक्षीको ब्रह्मचय देखेर त्यही अनुसार मानिसले पनि यस विषयमा बुझ्नु पर्दछ । पहिलेको मन्त्रमा भनिएको छ, औषधि वनस्पति आदि पनि ऋतुकालमा फूल फुल्ने कारण वा पुष्पवती भएर पनि ऋतुगामी भएरै पनि ब्रह्मचारी ठहरिए । संवत्सरले त ऋतुहरूमा नै गमन गर्दछन्, यसैले यी पनि ऋतुगामी भएर पनि ब्रह्मचारी छन् ।

ब्रह्मचारीको ज्ञानले सबैलाई संरक्षण गर्दछ, यस मन्त्रको कथन स्पष्ट नै छ । किनभने ज्ञानले नै सबैको संरक्षण हुन्छ, यो कुरा बाइसौं मन्त्रमा भनिएको छ ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

देवताहरूको तेज ।

तेइसौं मन्त्रमा देवताहरूको तेज वर्णन गरिएको छ । जसले उत्साह र स्फुरण दिन्छ, जसले सबैभन्दा श्रेष्ट भाव उत्पन्न गर्दछ, जो स्वयम तेजयुक्त भएर दोस्रोलाई तेजस्वी गराउंछ त्यही नै देवताहरूको तेज हो । राष्ट्रमा विद्वान् देवता हुन्छन् र तिनले आफ्ना राष्ट्रमा सुहाउंदो खालको चैतन्यपूर्ण तेज उत्पन्न गर्दछन् । तेजले यो जडरूपी शरीरमा रहेर पनि त्योभन्दा बढी विलक्षणपूर्ण स्फूर्तिलो काम गरिरहेका छन् । सम्पूर्ण जगतमा सूर्यचन्द्रादि देवताहरूले आफ्नो विलक्षण तेज फैलाएर सम्पूर्ण जनतालाई चेतना दिइरहेछन् । यस भनाइको तात्पर्य यही हो, सबैतिर यही नियम छ । जो देवता हुन्, तिनीहरूले उत्तम तेज प्रसार गरेर विलक्षण उत्साह उत्पन्न गरिरहेका छन् ।

उही तेज, ज्ञान र स्फूर्ति ब्रह्मचारीद्वारा फैलन्छ र देवताहरूमा तेज बढ्ने काम हुन थाल्छ र अमर पन पनि प्रदान गर्दछ ।

उपदेशको अधिकारी ।

चौबीसौं र पच्चीसौं मन्त्रमा ब्रह्मचारीको विशेष ज्ञानको उल्लेख छ । ब्रह्मचारीले विलक्षण ज्ञान प्राप्त गर्दछन् र यसैले गर्दा उनीहरूको अदभूत तेज फैलन्छ । यसैकारण उनको भित्र सबै देवताहरू ओतप्रोत भएर रहेका हुन्छन् । त्यसकारण कोही देवता वा उनको शक्ति अलग हुंदैन । सबै देवताहरूको पूर्ण शक्तिको प्रयोगले उनले आफ्नो काम चलाउंछन् । प्राणायाम आदि योग साधनद्वारा उनले आफ्नो प्राण, अपान, व्यान आदि सबै प्राणहरूलाई आफ्नो अधिनमा राख्दछन् ।

प्राण वशमा हुनाले उनको मन वशमा हुन्छ, किनभने प्राण र मन शरीरमा एकत्र भएर रहन्छ । यदि प्राण निर्बल भयो भने मन पनि निर्बल हुन्छ, मन स्थिर भएपछि प्राणको चञ्चलता पनि दूर हुन्छ । प्राण र मन स्थिर भएपछि हृदयको दिव्य शक्ति प्रकट हुन्छ, हृदय र

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मन नियमबद्ध हुनाले मेधावुद्धिमा ज्ञानको संयम हुन थाल्छ । यसपछि उनको यस्तो योग्यता र सुयोग्य उपदेशको वक्तृत्वबाट जनता प्रभावित हुन्छन् । किनभने उनको भनाइ अनुभवकै अनुकूल हुन जान्छ ।

यसकारण व्यक्तिहरू आफ्नै उद्धारको लागि केही सदुपदेशहरू ब्रह्मचारीबाट प्राप्त होस् भन्ने चाहन्छन् । जहाँ उक्त ब्रह्मचारी पुग्छन् वहाँका सज्जन उनलाई भन्छन्, हे ब्रह्मचारी ! हामीलाई उपदेश दिनुहोस् । आँखा, कान आदि इन्द्रियहरूको शक्ति बढाउन वा यी कुराहरूलाई निरोगी र प्रभावशाली बनाउने तरिका बताउनु होस् । कोही भन्छन्, अन्नका प्रभावले ज्यादै कष्ट पैदा हुन्छ, यसैले भन्नुहोस् विपूल अन्न (मुलायम अन्न) कसरी प्राप्त हुन्छ ? कोही महाजन सोद्धछन्, पेट ठीक गर्ने उपाय के हो ? नाउ (हजाम) ठीक छैन यसको केही उपाय भन्नुहोस् । उनै सोद्धछन्, मेरो वीर्य स्थिर रहेन र रगत पनि खराब भयो, यसको लागि के उपाय गर्ने ?

माथि उल्लेखित अनुसार मानिसहरू जे जे प्रश्न गर्दछन्, त्यसको योग्य यथायोग्य उत्तर ब्रह्मचारीले दिन्छन्, योजना र तरिकाले सबैको शंका हटाइन्छ र त्यस्तै गरेर उनको बाटो लाग्नु पर्दछ लगाउँदछन् । यस्ता योजना गरेर पनि आफ्नो आत्मिक शक्ति बढाउनको लागि उनी पवित्र स्थानमा रहेर तपस्या गर्दछन् र आत्म शक्तिको विकास गरिनै रहन्छन् यसप्रकार तपस्वी जब आफ्नो तपस्या समाप्त गर्दछन् र तपस्याकै प्रभावले जब प्रभावित आत्मिक शक्तिद्वारा युक्त हुन्छन्, तब उनी अत्यन्त तेजस्वी बन्छन् र यो पृथ्वीमा उनको सौन्दर्य अत्यन्त बढ्दछ । यही ब्रह्मचर्यको तेज हो, यसैले हरेकले ब्रह्मचर्य पालन गरेर आफ्नो आत्म शक्तिको विकास गर्नु पर्दछ ।

प्राण

प्राणको सम्बन्धमा जे जति कुरा छ ती सबै थाहा पाउने विषयलाई ''प्राणा-विद्या'' भन्दछन् । मानिसहरूको लागि अरू विद्याहरूको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अपेक्षा प्राणविद्याको अति नै आवश्यक छ। मानिसको शरीरमा भौतिक र अभौतिक अनेक शक्तिहरू छन्। ती सबै शक्तिहरूमा प्राण शक्तिको महत्व सर्वोपरि छ। अरू सबै शक्ति हराइ सकेपछि पनि शरीरमा प्राण शक्तिले काम गरिरहेको हुन्छ, तर प्राण अस्त भइसकेपछि चाहिं अरू शक्ति कार्यरत हुंदैन। यसैबाट पनि प्राणको महत्व स्वतः स्पष्ट छ।

यसै सूक्तको पहिलो मन्त्र "प्राण" शब्दको संबोधनबाट यसलाई परमेश्वरको विश्व व्यापक जीवन शक्ति (Life energy) भनिन्छ। यिनै परमात्माको जीवन शक्तिको अधीनमा यो संसार अडेको छ, यसैको आधारमा संसार रहेको छ र सांसारिक नियम पनि यसैको आधारमा चलिरहेछ। समष्टि दृष्टिमा सबैतिर प्राणको राज्य छ। व्यष्टि दृष्टिले प्रत्येक शरीरमा पनि प्राणको नै आधिपत्य छ। प्रत्येक प्राणी मात्रको शरीरमा जुन जुन इन्द्रिय छन्, ती सबै प्राणको अधीनमा छन्। शरीरको प्राण नै सबै इन्द्रिय र अवयवहरूको ईश्वर हो। किनभने उसैको आधारबाट शरीरले प्रतिष्ठा प्राप्त गर्दछ। प्राणविना शरीरको स्थिति नै हुन सक्दैन। अर्थात प्राणको वश हुनाले सबै शरीर सुदृढ र निरोगी हुन सक्छ र प्राण निर्बल हुनाले सबै शरीर निर्बल हुन सक्छ। यसैले प्राणलाई "स्वाधीन" गराउन आवश्यक छ।

हाम्रो शरीरमा श्वास उच्छवासको रूपमा प्राण सञ्चार भइरहेको छ र यो कार्य जन्मदेखि मरुन्जेलसम्म भइ नै रहन्छ। सबै इन्द्रिय र अवयव मरिसकेपछि पनि केही समय प्राणले केही काम गरिरहेको हुन्छ, यसैले सबैमा प्राण मुख्य छ र यो सबैको आधार हो। आफ्नो प्राणलाई केवल साधारण श्वासरूप मात्र संझन हुंदैन, परन्तु उसलाई श्रेष्ठ दिव्यशक्तिको अंश संझनु पर्छ। मनको इच्छा शक्तिद्वारा प्रेरित यो प्राण शरीरको आरोग्यता संपादन गर्न समर्थ हुन्छ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसैले प्राणको महत्व सबै शरीरमा अत्याधिक छ। यसलाई महत्वपूर्ण संझनु र सदा मनमा धारण गर्नु आवश्यक छ। "आफ्नै प्राणको अधीनमा मेरो सबै शरीर चलिरहेको छ। प्राणकै कारणले उक्त कुरा स्थिर रहेको छ। त्यसको सम्पूर्ण हलचल प्राणकै प्रेरणाले भएको छ। यस्तो प्राणको "उपासना" गर्ने छु र आफ्नो अधीनमा राख्ने छु। "प्राणायाम" ले उसलाई प्रसन्न पार्ने छु। यतिगरेर वशीभूत भएको यही प्राणद्वारा आफ्नो शरीरमा काम गर्नेछु। यही भाव मनमा राखेर आफ्नो प्राण शक्तिको चिन्तन गर्नु पर्दछ।

यो प्राण जसरी शरीरमा छ उसैगरी बाहिर पनि छ। यस विषयमा दोस्रो मन्त्र संझन योग्य छ।

यसै दोस्रो मन्त्रमा खाली गर्जने मेघको नाम "क्रंद" छ, बढ्ता गर्जिने र विद्युत उत्पादन जसबाट हुन्छ त्यस मेघको नाम "स्तनयित्नु" हो। जसद्वारा विजुली ज्यादै चम्कन्छ, त्यसलाई 'विद्युत" भनिन्छ र वृष्टि गराउने मेघलाई "वर्षत्" भनिन्छ। यी सबै मेघले अन्तरिक्षमा प्राणधारण गरेर रहेकाछन् र वृष्टिद्वारा त्यो प्राण भूमण्डलमा आउंछ। यो वृक्ष वनस्पतिहरूमा संचारित हुन्छ।

तृतीय मन्त्रमा भनिएको छ कि अन्तरिक्षमा रहेको प्राण वृष्टिद्वारा औषधि बनस्पतिहरूमा आएर वनस्पतिहरूलाई विस्तारित तुल्याउंछ। प्राणको यो शक्ति प्रत्यक्ष हेर्न योग्य छ।

वृष्टिद्वारा प्राप्त हुने प्राणले खालि वनस्पतिलाई मात्र प्रफुल्लित पार्ने हैन, तर अरू जीव जन्तु र प्राणी पनि ज्यादै हर्षित् हुन्छन्। मनुष्य पनि यसको आफै अनुभव गर्दछन्। यो तेस्रो मन्त्रको सनाइ हो।

प्राणको अन्तरिक्ष विभूतिको वर्णन यसैगरी भएको छ। त्यसपछि यसैको वैयाक्तिक विभूति सातौं र आठौं मन्त्रमा बताइएको छ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्राणायामको पूरक र रेचकको बोध "आयत परायत" यही दुई शब्द-द्वारा हुन्छ। स्थिर र (तिष्ठत्) प्राणलाई कुंभक भनिन्छ। बाहिरी कुंभकको ज्ञान "आसीन" पदबाट हुन्छ।" १. पूरक, २ कुंभक, ३. रेचक र ४. बाह्य कुंभक "यी प्राणायामको चार भाग हुन्। यी चारवटै मिलेर परिपूर्ण प्राणायाम सम्पन्न हुन्छ। यस मन्त्रमा यो वर्णन "१. आयत्, २. तिष्ठत, ३. परायत, ४. आसीन" यी चारवटा शब्दद्वारा भएको छ। भित्र आउने प्राण जुन चाहिं छ, त्यसलाई 'आयत् प्राण" भन्दछन्। यही पूरक प्राणायाम हो। आउने जाने गतिलाई निरोध गरेर प्राणलाई भित्र स्थिर गरिन्छ, त्यसैलाई "तिष्ठत प्राण" भनिन्छ, यहि नै कुंभक अथवा अंतः कुंभक प्राणायाम हुन्छ। जुन भित्र बाहिर जान्छ, त्यसलाई "परायत प्राण" भन्दछन्, यही नै रेचक प्राणायम हो। सबै प्राण रेचकद्वारा बाहिर निकालि सकिएपछि त्यसलाई बाहिर नै बसाउने काम "आसीन प्राण" द्वारा हुन्छ यही नै बाह्य कुंभक हो। प्राणायामको यही कुरालाई चार भागमा बताइएको छ यही चारवटा अभ्यासद्वारा प्राणलाई वश गर्न सकिन्छ। यो नै प्राण देवतालाई प्रसन्न पार्ने उपाय हो। यही नै प्राणंउपासनाको विधि हो।

"प्राण" त्यसको नाम हो जो नाकबाट छातीमा जान्छ। "अपान" त्यसको नाम हो जो नाइटो भन्दा तल गुह्यद्वारसम्म काम गर्दछ। यी दुइको "प्राचीन" र "प्रतोचीन" प्राण भनेर अरु नाम दिइएको छ। प्राणलाई स्वाधीन राख्नुको तात्पय प्राण र अपानलाई स्वाधीन तुल्याउनु हो। अपानको स्वाधीनताले मलमूत्र त्याग अति उत्तम तरिकाले हुन्छ र प्राणको स्वाधीनताले श्वास प्रश्वास शुद्ध रहन्छ। यसप्रकार दुवै थरीलाई वशीभूत गर्‍यो भने शरीरको निरोगिता सिद्ध हुन्छ। प्राणलाई आफ्नो अधीनमा राखेपछि प्राणको अधीनमा सबै शरीर रहन्छ। यस्तो अनुभव हुन्छ, यस्तै उद्देश्यले मन्त्र-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

द्वारा बताइएको छ; 'सर्वेस्मै त इदं नम'' अर्थात तिम्री सबै कुरा हौं यसैले तिम्रो सत्कार गर्छु। शरीरको कुनै पनि भाग प्राण विना केही काम गर्न सक्तैन, यसैले सबै अवयवहरूमा सब प्रकारको काम गराउने प्राणलाई संधैं सत्कार गर्नु पर्छ। हरेक मनुष्यलाई यो कुरा उचित हुन्छ; उनले यस्तो प्राणको ध्यान गरून्, विश्वासपूर्वक यस शक्तिलाई स्मरण गरून्. किनभने आपनो आरोग्यताको सिद्धि यसैबाट हुन्छ। यस प्राण शक्तिको यत्तिको महत्व छ, यसैको उपस्थितिमा मात्र सबै औषधिले काम गर्न सक्छन्, परन्तु यस शक्तिको अभावमा कुनै पनि औषधिले काम गर्न सक्दैन। प्राण सबै औषधिको पनि औषधि हो, यस विषय सम्बन्धमा नवौं मन्त्रमा हेर्न योग्य छ।

अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय र आनन्दमय यी पाँचवटा कोश छन्। यसलाई पाँचवटा शरीर पनि भन्दछन्; यी पाँच शरीरमा "प्राणमय शरीर" को वर्णन गरिएको छ। "प्रिया तनू" यो प्राणमय कोश नै हो। सबैले यसलाई प्रेम गर्दछन्। सबैले चाहान्छन्, यो प्राणमय शरीर सदा रहिरहोस्। प्राण र अपान यी दुई शरीरको प्रेममय कार्य हो। प्राणद्वारा शक्तिको संम्वर्द्धन हुन्छ, अपानद्वारा विषलाई निकालेर वा परसारेर स्वास्थको संरक्षण हुन्छ। प्राणको भिन्न एक प्रकारको "भेष ज" अर्थात औषधि हुन्छ. दोषलाई हटाउने शक्तिको नाम (दोष–ध) औष–ध अथवा भेष्ज हुन्छ। शरीरको सबै दोष हटाउनु र त्यसमा आरोग्यको स्थापना गर्नु आदि प्राणले नै गर्दछ यो यसको धर्म नै हो। प्राणको दोस्रो नाम "रूद्र" हो र रूद्र शब्दको अर्थ पनि हुन्छ।

प्राणमा औषधि छ, वेदले यही बताएको छ। यस कुरामा विश्वास राख्नु पर्छ। यो श्वास अवास्तविक पनि छैन आपनो शक्तिमा विश्वास भए जरतै नै यो विश्वास पनि ज्ञान् शक्ति सिर्जना गर्ने विश्वास हो।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मानसिक चिकित्साको लागि यो मूल विषय छ। आफ्नो प्राणद्वारा आफैंलाई चिकित्सा गरिन्छ। म आफ्नो प्राण शक्तिद्वारा आफ्नो रोगको निवारण अवश्य गर्छु; यस्तो भावना यस सन्दर्भमा बढी लाभदायी छ।

दशौं मन्त्रमा यस्तो भनिएको छ, जुन प्रकार पुत्रको संरक्षणको लागि पिता ले ध्यान पुऱ्याउँछन् त्यही किसिमले प्राणले सबै इन्द्रियको रक्षा गर्दछ।

सबैको शरीरको नशा र नारीमा गएर त्यहीं रहेर प्राणले सबैको संरक्षण गर्ने गर्छ। खाली प्राण धारण गर्ने प्राणीहरूको लागि मात्र हैन, प्राणधारण नगर्नेहरूको लागि पनि (स्थावर पदार्थलाई पनि) प्राणले रक्षा गरिनै रहेको हुन्छ। यो संझन हुँदैन, सास फेर्ने प्राणीहरूमा मात्र प्राण हुन्छ, तर वृक्ष वनस्पति, पत्थर आदि पदार्थहरूमा पनि प्राण छ। प्राणलाई पुण्य पिता संझनु पर्छ र यसलाई व्यापक बुझ्नु पर्छ। शरीरबाट प्राण हिंडेपछि मृत्यु हुन्छ र जहिलेसम्म शरीरमा प्राणले काम गरिरहेको हुन्छ, तबसम्म शरीरमा सामर्थ्य सहन शक्ति हुन्छ। यो कुरा एघारौं मन्त्रको मतलब हो। यस प्रकार एउटै प्राण जीवन मृत्युको कर्ता हुन्छ। "देव" शब्दले यस मन्त्रमा इन्द्रियहरूको गण मात्र बुझिन्छ। सबै इन्द्रियहरू प्राणको उपासना गर्दछन् अर्थात प्राणसँग रहेर आफुभित्र बल प्राप्त गर्दछन्। जुन इन्द्रिय प्राणसंग रहेर बल प्राप्त गर्दछन् उही नै कार्यक्षमता हासिल गर्ने हुन्छ, जुन इन्द्रिय प्राणसंग वियुक्त हुन्छ त्यो मरेरै जान्छ। यही नै प्राणको उपासना हो र यही नै रुद्रको उपासना हो। सबै देवताहरूमा महादेवको शक्तिले काम गरिरहन्छ यहाँ यस्तो कुराको प्रतीत हुन्छ। प्राण नै महादेव, रुद्र, शंभु आदि नामले संबोधन गरिन्छ। व्यक्तिको शरीरमा प्राण नै उनको विभूति हो। सम्पूर्ण जगतमा उनको स्वरूप विश्वव्यापक प्राण शक्ति न हो। यही व्यापक प्राण शक्तिको आश्रयद्वारा अग्नि, वायु, इन्द्र,

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सूर्य आदि देवगण रहन्छन् र आफ्नो काम गर्दछन्। व्यष्टिमा समष्टिमा एउटै नियमले काम गरिरहेको हुन्छ। व्यष्टिमा प्राणको साथसाथै इन्द्रियहरू पनि रहन्छन् र समष्टिमा व्यापक प्राण शक्तिको साथै अग्नि आदि देवता रहन्छन्। दुवै ठाउँहरूमा दुवै थरी देवता प्राणको उपासनाद्वारा आफ्नो शक्ति प्राप्त गर्दछन्। तेस्रो देव समाज र राष्ट्रमा विद्वान्, वीरहरू आदि रहन्छन्। यिनीहरू सत्यवादी, सत्यनिष्ठ, सत्यनारायण र सत्यग्राही बनेर प्राणायामद्वारा प्राणोपासना गर्दछन्। प्राणले नै यसलाई उत्तम लोकमा पुऱ्याउँछ। अर्थात यसलाई श्रेष्ट बनाउँछ। प्राणोपासनाले सबै श्रेष्ठ बन्दछन्।

सत्यबाट बल प्राप्ति

कति मानिसहरू यस प्रसंगमा सोद्धछन्, "सत्यवादिता र प्राण उपासना बीच के सम्बन्ध छ?" यसको लागि यही भन्न सकिन्छ, सत्यद्वारा मन पवित्र हुन्छ र उसको शक्ति वृद्धि हुन्छ। प्राण शक्तिको साथसाथै मानसिक शक्ति विकास हुनाले ठूलो फायदा हुन्छ। प्राणायामद्वारा प्राणको शक्ति बढ्दछ र सत्यनिष्ठाले मनको शक्ति बढ्दछ। यसरी दुवै शक्तिको विकासबाट मानिसको योग्यता असाधारण हुन्छ।

अब बाह्रौं मन्त्रको अर्थ विचार गरौं। प्राण विशेष तेजस्वी छ। जबसम्म शरीरमा प्राण रहन्छ, त्यति बेलासम्म शरीरमा तेज रहन्छ। प्राण हिंडेपछि शरीरको तेज नष्ट हुन्छ। सम्पूर्ण शरीरमा प्राणद्वारा प्रेरणा मिल्छ। बोल्नु, हल्लिनु, चल्नु आदि काम प्राणकै प्रेरणाले भएको हो। अर्थात शरीरमा हुने तेज र प्रेरणाबाट बल मिल्दछ। यसैले प्राणीहरू प्राणको उपासना गर्दछन्।

अथवा यो संझनु पर्छ; जहिलेसम्म उ प्राणको साथै रहन्छ

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्यतिबेलासम्म उनको स्थिति हुन्छ । जब प्राणीले प्राणको साहचर्य त्याग गर्दछन् तब उनको मृत्यु हुन्छ । इच्छा नहुँदै पनि सबै प्राणी प्राणको उपासना गर्दछन् । यदि मानसिक इच्छाको साथसाथै प्रणोपासना गरियो भने निःसन्देह ठूलो लाभ हुन सक्छ । किनभने जीवनको जुन वैभव छ, त्यो प्राणद्वारा नै प्राप्त हुन्छ । यसैले ज्यादै वैभव प्राप्त गर्नु पर्छ, त्यसैले प्रयत्नले उसैको उपासना गर्नुपर्छ । प्राणायामको फल यही हो । यस जगतमा सूर्यचन्द्र पनि प्राण नै हुन् । सूर्यको किरणद्वारा वायुमा प्राण राखिएको हुन्छ र चन्द्रमाले आफ्नो किरणले औषधिहरूमा प्राण राख्दछन् । मेघ, विद्युत आदिले आफ्नो कामद्वारा जनतालाई प्राण दिइरहन्छन् । अन्तमा प्राणीहरूको प्राण जो प्रजापति परमात्मा छन् उनी नै सच्चा प्राण हुन्, किनभने उनी नै जीवनको प्राण शक्तिको एकमात्र आधार हुन् । यसैकारण वेदमा प्रजापति परमात्मालाई प्राण भनिन्छ । अरू पदार्थमा पनि प्राण छ, त्यसको वर्णन तेह्रौं मन्त्रमा यस प्रकार गरिएको छः

मुख्य प्राण एकै छ, उसैको वलले शरीरमा प्राण र अपानको काम हुन्छ । यस्तै प्रकारले खेतीमा वैलको शक्ति मुख्य छ, उसको शक्तिले नै चावल र जौ आदि धान्य उत्पन्न हुन्छ, वेदमा "अनड्वान" उही वैल वाचक शब्द प्राणको पनि बाचक हो । शरीर रूपी खेतमा यही प्राणरूपी वैलले नै खेती गर्दछ । यहाँको किसान जीवात्मा हो । शरीर क्षेत्र हो, जीवात्मा क्षेत्रज्ञ हो, प्राण वैल हो र जीवन व्यवहार रूपी खेती यहाँ चलिरहेको छ । वेदमा अनड्वान शब्दको अर्थ प्राण हो, यही कुरा नसम्झनाले कतिले ठूलो अर्थको अनर्थ गरिरहेछन् ।

अनड्वान दाधार पृथ्वीमुत द्याम् ।। (अथर्व)

"पृथ्वी र द्युलोक प्राणको आधार होः यसलाई वास्तविक अर्थमा नलिएर, पृथ्वी (द्युलोक) वैलको आधार हो– यस्तो भाव पनि झल्काइएको छ । यदि पाठक वर्गले यो अनड्वान सूक्तको अर्थलाई यही प्राण

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सूक्तको अर्थसंगै मिलेको देखे भने प्रष्ट हुने छ, त्यहाँ अनड्वान अर्थ खाली बैल मात्र हुने छैन र यो प्राण नै ठहरिने छ। यसैकारण यस सूक्तमा प्राणलाई अड्वान भनिएको हो। चामल पनि प्राण हो। धानमा प्राण र अपान अर्थात प्राणको सम्पूर्ण शक्तिहरू व्याप्त छ। धानको योग्य सेवन गर्नाले आपनो शरीरमा प्राणहरू भरिपुर हुन्छन् र यिनीहरू शरीरको अंग बनेर काम गर्दछन्।

गर्भभित्र रहने जीव पनि त्यहाँ नै प्राण र अपानको व्यापार गर्दछ। त्यसैले त्यस ठाउँमा प्राणको जीवन छ। जब जन्म हुने अवस्थामा प्राणले जन्म दिनलाई योग्य प्रेरणा गर्छ तब जीवको जन्म प्राप्त हुन्छ। अर्थात जन्म दिनको लागि योग्य प्रेरणा गर्ने काम प्राणको अधीनमा छ। यहाँ चतुर्दश मन्त्रमा "सः पुनः जायतेः" यस वाक्यले पूनर्जन्मको कल्पना संबन्धमा वेदले बताइरहेको कुरा प्रष्ट हुन्छ। जीवात्माले फेरि फेरि जन्म लिन्छ, यो कार्य सबै प्राणको प्रेरणाले हुन्छ। यही भाव यस मन्त्रमा प्रष्ट गरिएको छ।

१५ औं मन्त्रमा "मातरि-श्वा" शब्दको अर्थ माताको भित्र रहने व्यक्ति हो। माताको गर्भमा प्राणरूप अवस्थामा जीव रहन्छ, यसैले जीवको नाम "मातरिश्वा" हो। गर्भमा यसको स्थिति प्राणरूप हुनाले यसको नाम प्राण भएको छ। यसकारण प्राण र मातरिश्वा शब्दले समान अर्थ बताउँछ। मातरिश्वाको दोस्रो अर्थ वायु हो। वायु आदि शब्द पनि प्राणवाचक नै हो। किनभने वायुरूपी प्राणलाई नै हामी भित्र लिन्छौं र प्राणधारण गर्दछौं। प्राणको विचार गर्नाले उसैको आधारमा भूत, भविष्य र वर्तमान सबै जगत रहन्छ। प्राण विना कोही-पनि संसारमा रहन सक्दैनन्। पहिलो जन्म, अहिलेको जन्म र अब पछि हुने जन्मको कारण प्राण नै हो। अर्थात भूत, भविष्य र वर्तमान कालमा कर्मको जे जस्तो संस्कार रहन्छ त्यो सबै प्राणमा संचित हुन्छ, यसैको कारणले यथायोग्य तरीकाले पुनर्जन्म हुन्छ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्राण भएसम्म औषधिले पनि असर गर्दछ। प्राणले विदा लिए-पछि औषधिको कुनै काम हुंदैन। वेदको बयान अनुसार "प्राण नै औषधि हो र यो जीवनकै कारण पनि हो।" यसको अनुसन्धान प्राण सुक्तको १६ औं मन्त्रको सन्दर्भमा गर्नु उचित छ।

यस मन्त्रमा "(१) अथर्वणीः (२) आंगिरसीः (३) दैवीः र मनुस्यजा" यी चारवटै चिकित्सकको नाम हो। यसको विचार निम्न प्रकारले गरिन्छः (१) मनुष्यजाः औषधयः– मनुष्यहरुले बनाएका औषधिहरू, अर्थात कषाय, चूर्ण, अवलेह, भष्म, कला आदि जुन वैद्य र औषधि बिज्ञान विशेषज्ञले बनाउँछन्, त्यसैलाई यसमा समावेश गरिएको छ, यिनीहरू मानवीय औषधिका प्रकार हुन्। यसमा श्रेष्ठ दैवी विधि छ। (२) दैवीः औषधि जल, तेज, वायु आदि जुन देवताहरूद्वारा उपचार गरिन्छ, त्यही नै दैवी चिकित्सा हो। जल चिकित्सा, सोर चिकित्सा, वायु चिकित्सा, विद्युतचिकित्सा आदि सबै दैवी चिकित्साका प्रकार हुन्। सूर्य, चन्द्र, वायु आदि देवताहरूको साक्षात सम्बन्धद्वारा यस्तो चिकित्सा र आश्चर्यकारण गुण प्राप्त हुन्छ। यस कारण यस चिकित्साको योग्यता बढी छ। यसको अति-रिक्त देवयज्ञ अर्थात हवन यज्ञ आदिद्वारा जुन चिकित्सा हुन्छ ती सबैलाई पनि यसमा समावेश गरिएको छ। देवयज्ञद्वारा देवताहरुलाई प्रसन्न तुल्याएर ती देवताहरूको जुन जुन अंश आफ्नो शरीरमा छ, त्यसको आरोग्य सम्पादन गर्नु केही अस्वभाविक हुंदैन। यो कुरा युक्ति युक्त तर्कगम्य पनि छ। (३) अंगिरसीः औषाधयः अंग, अव-यवहरू र इन्द्रियहरूमा एक प्रकारको रस हुन्छ, जसको कारणले हाम्रो वा प्राणीहरूको शरीरको स्थिति रहन्छ। त्यही रसद्वारा जुन चिकित्सा हुन्छ त्यही नै अंगि-रस-चिकित्सा हो। मानसिक "इच्छा शक्ति" को प्रेरणाले यो रस अंग प्रत्यंगमा संचार गराएर रोगको निवृत्ति हुन्छ। मानसिक चित्तको एकाग्रताले यसमा विशेष सम्बन्ध राख्दछ। रूग्ण र सिथिल अवयवलाई संबोधन गरेर निरोगिता भावको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सूचना दिनु तथा रोगीलाई उसँको अंग रस शक्तिलाई प्रेरणा दिनको लागि उत्तेजित गर्नु नै विधिको मुख्य कुरा हो। आफ्नो आरामको लागि उक्त शरीरमा वाह्य साधनहरू निरपेक्षनाले यसलाई अंगिरस चिकित्सा अर्थात आफ्नो अंगको रसद्वारा हुन सक्ने उपचार नै हो भनियो।(४)आथर्वणी: औषधय:–"अ थर्वा" योगीको नाम हो। मनको विविध वृत्तिहरूलाई निरोध गर्ने, चित्तवृत्तिहरूलाई स्वाधीन तुल्याउने-लाई नै योगी अथर्वा भनिन्छ। यस शब्दको (अ-थर्वा) निश्चल, स्तब्ध, स्थिर, गतिहिन आदि हुन्छ। स्थित प्रज्ञ, स्थिर बुद्धि, स्थित मति आदि शब्दले यसको भाव बताउँछ। योगीहरू मन्त्र प्रयोगद्वारा जे चिकित्सा गर्दछन् त्यसँको आथर्वणी-चिकित्सा हुन्छ। हृदयद्वारा गरिने प्रेमबाट परमेश्वरको भक्तिबाट, मानसिक शक्तिबाट र आत्म विश्वासबाट मन्त्र सिद्ध हुन्छ। यो आथर्वणी-चिकित्सा सबँभन्दा श्रेष्ट छ, किन-भने यसमा जे काम हुन्छ, त्यो आत्माको शक्तिले नै हुन्छ। यसँले अरू उपचारको तुलनामा यो चिकित्सा (उपचार) श्रेष्ठ छ। यसमा केही शंका लिनु पर्दैन। यी सबै चिकित्साका प्रकार त्यसबेलासम्म काम गर्दछन्, जहिलेसम्म प्राण शरीरमा रहिरहन चाहन्छ। जब प्राणले शरीरबाट बिदा लिन्छ, तब कुनै पनि उपचार फलदायी हुँदैन। यसैले प्राणको महत्व विशेष ढालको छ।

प्राणको वर्षा ॥

जो व्यक्ति प्राणको शक्तिको वर्णन श्रद्धापूर्वक सुन्दछ, प्राणको बललाई विश्वासद्वारा जान्दछ, त्यो व्यक्ति प्राणको बल प्राप्त गर्न-लाई यशस्वी बन्दछ र जुन व्यक्तिमा प्राण उत्तम तरिकाले प्रतिष्ठित वा स्थिर रहन्छ, त्यस व्यक्तिलाई सबैले सत्कार गर्दछन्, उसको स्थिति उत्तम लोकमा हुन्छ र उसको कीर्ति सबैतिर फैलिन्छ। प्राणा-यामद्वारा जसले प्राणलाई प्रसन्न र स्वाधीन तुल्याउँछ, उसको कीर्ति सबै तरीकाले बढ्दै जान्छ। यो उनन्नतीस मन्त्रमा "बलि" शब्दको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थ सत्कार, पूजा, अर्पण शक्ति प्रदान आदि हो। अरू सबै देवताले प्राणलाई नै पूजा गर्दछन्, यस कुराको अनुभव आफ्नै शरीरमा पनि हुन सक्तछ। आँखा, कान, नाक आदि सबै अरू देवता प्राणको नै पूजा गर्दछन्।

प्राणको उपासनाद्वारा नै उसमा प्राणको शक्ति प्रकट हुन्छ। यसप्रकार प्राणायामको साधना गर्ने योगीको सत्कार सर्वत्र अरू सज्जनहरू गर्दछन् र उनैको उपदेशद्वारा प्राणोपासनाको बाटो देखेर बलवान् बन्दछन्। यसैकारण प्राणायाम गर्ने योगीको सर्वत्र प्रशंसा हुन्छ।

अगाडि भनिसकिएको छ, सूर्य चन्द्र वायु आदि देवताहरूको अंश मनुष्य आदि प्राणीहरूको शरीरमा रहन्छ। उही अंश आँखा, नाक, कान आदि अंगमा वा इन्द्रियहरूको स्थानमा रहन्छन्। यी देवताहरूमा प्राणको शक्ति व्याप्त छ। यही व्यापक प्राण पहिलो शरीरलाई छोडेर दोस्रो गर्भमा प्रवेश गर्दछ। अर्थात एक पटक जन्म लिइसकेपछि पनि फेरी जन्म लिन्छ। आत्माको शक्तिको नाम शची हो। इन्द्रको धर्मपत्नीको नाम पनि शची हो। धर्मपत्नीको भाव यहाँ आफ्नै शक्ति हो। इन्द्र भनेको जीवात्मा हो र उसैको शक्ति शची नामले प्रसिद्ध छ। पिताको अंश आफ्नो सबै शक्तिको साथ पुत्रमा प्रवेश गर्दछ। पिताको अंगहरू, अवयवहरू, जस्तै पुत्रको पनि त्यही अंग, अवयव र इन्द्रिय हुन्छ, स्वभाव र गुण धर्म पनि केही अंशमा मिल्दो जुल्दो हुन्छ। यो कुरा देखेर थाहा पाउन सकिन्छ, पिता आफ्नो शक्तिको साथ पुत्रमा कुनै प्रकारले प्रवेश गर्दछन्। गृहस्थहरूले यस कुराको विशेष विचार राख्नु आवश्यक छ। किनभने प्रजा निर्माण गर्नु उनीहरूकै विषय हो। मातापिताको राम्रो वा खराब गुण दोष सन्तानमा आउँछ। यसैले मातापिताले आफै निर्दोष भएर नै सन्तान

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उत्पन्न गर्ने विचार राख्नु पर्दछ । अर्थात दोषी मातापितालाई सन्तान उत्पन्न गर्ने अधिकार छैन ।

एक्काइसौं मन्त्रमा बताइको "हंस" प्राणको नाम हो । श्वास भित्र जाँदा "स" को उच्चारण हुन्छ र उच्छवास बाहिर जाँदा "ह" को उच्चारण हुन्छ । "ह" र "स" मिलेर "हंस" शब्द प्राण वाचक बन्न पुग्यो । त्यसैको अरू रूप 'अ. हंस:, सोऽहं" शब्द आदि उपासनाको लागि बनाइएको छ । यसमा 'हंस" शब्द नै मुख्य छ । उल्टो शब्द बनाउँदा यही नै बन्न पुग्दछ, अथवा "हंस" को साथसाथै "ओ" मिलाएर सोऽहं पनि गराइन्छ ।

स ह हं स

"ओ-म" "म्-अओ (अ:)"

सोऽहं हं स:

यहाँ इच्छुकहरू दुइ प्रकारका रूप देख्न सक्छन् । यदि सांप्रदायिक झगडाहरूबाट टाढा रहेर मूल वैदिक व्याख्यालाई नै मानिसहरू प्रमाण ठान्दछन् भने ती व्यक्तिलाई आश्चर्य प्रतित हुन्छ । "ओ" शब्द आत्माको वाचक हो र "हंस" प्राणवाचक शब्द हो । प्राणसंग आत्माको यस प्रकारको सम्बन्ध छ, आत्मा ब्रह्माको वाचक हो र ब्रह्माको वाहन हंस हो, यही पौराणिक रूपकमा प्राणसंग आत्माको अखण्ड सम्बन्ध कायम भएको कुरा वर्णन भएको छ । यही हंस मानस सरोबरमा क्रीडा गरिरन्छ । हृदय कमलमा जीवात्माको निवास सुप्रसिद्ध छ । अर्थात कमलासन ब्रह्मदेव र उनको वाहन हंस हो । यसको मूल बौद्धिक व्याख्या यसप्रकार यहाँ प्रष्ट हुन्छ ।

ब्रह्मा, ब्रह्मदेव	आत्मा, जीवात्मा, ब्रह्म
हंस-वाहन	प्राण-वाहन
कमल-आसन	हृदय कमल
मानस सरोवर	अंतःकरण (हृदय)
प्रेरक कर्ता देव	प्रेरक आत्मा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वेदमा हंसको वर्णन अनेक मन्त्रमा गरिएको छ। त्यसको मूल आशय यसप्रका हेर्न वा विचार गर्न उचित हुन्छ। वेदमा "असौ अहं (यजु. ४०।१७)" भनिन्छ। त्यही भाव उक्त स्थानमा छ। प्राणको साथै आत्माको अवस्थान हुन्छ। यही प्राण नै "हंस" हो उही नै (सलिलरुपी हृदयको मानस सरोवरमा क्रीडा गर्छ। श्वास लिएको बेला यही प्राण त्यो सरोवरमा गोता लगाउंछ र उच्छवास लिएको बेला माथि उड्दछ। यहाँ प्रश्न उठ्न सक्छ, जब उच्छवास भएको बेला प्राण बाहिर आउंछ तब प्राणी किन मर्दैनन्? पूर्ण उच्छवास लिएर श्वासलाई पूरै बाहिर निकालेपछि पनि मान्छे मर्दैन। यसको कारण यस मन्त्रमा बताइएको छ। जसरी हांसले एउटा खुट्टा पानीमा र अर्को माथि उठाउंछ, त्यस्तै किसिमले प्राण माथि उठ्ने बेला आफ्नो हृदयको रक्तासयमा दृढतासाथ राखेर फेरी दोस्रो पाउलाई बाहिर उठाउंछ। कहिले पनि दोस्रो पाउ चलाउंदैन (हल्लाउंदैन)। तात्पर्य यही हो, प्राणले आफ्नो एक शक्ति शरीरमा स्थिर राखेर दोस्रो शक्तिद्वारा बाहिर आएर काम गर्दछ। यसैले मानिस मर्दैन। यदि यसले आफ्नो दोस्रो पाउलाई पनि बाहिर निकाल्यो भने आजकालको दिनरात, प्रकाश, अँधेरो आदि केही पनि हुँदैन अर्थात कुनै पनि प्राणी जिवित रहदैन। जीवन पछि नै कालको ज्ञान हुन्छ प्राणको सम्बन्ध यस्तै प्रकाएको छ। प्रत्येक मनुष्यले उत्तम विचार गरेर यस्तो सम्बन्धको ज्ञान ठीकसंग पाउनु पर्छ। "हंस" शब्दको साथै प्राणको उपासनाको प्रकार पनि यसै मन्त्रले व्यक्त गरेको छ। श्वासको संगसंगै 'स" कारको र उच्छवासको संगसंगै "ह" कारको श्रवण गर्दा प्राण उपासना गरेको मानिन्छ। यसबाट ;चित्तको एकाग्रता चाँडै नै साध्य छ। यही "सो" अक्षरको श्रवण श्वाससंग र 'हं" को श्रवण उच्छवास संगसंगै गर्नाले 'हंस" को जप बन्न जान्छ। प्राण उपासनाको प्रकार यही हो। विभिन्न संप्रदायले यस विषयमा अनेकन विलक्षण प्रतिभा र कल्पनाहरू व्यक्त गरेका छन्, तापनि मूल कुरालाई

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

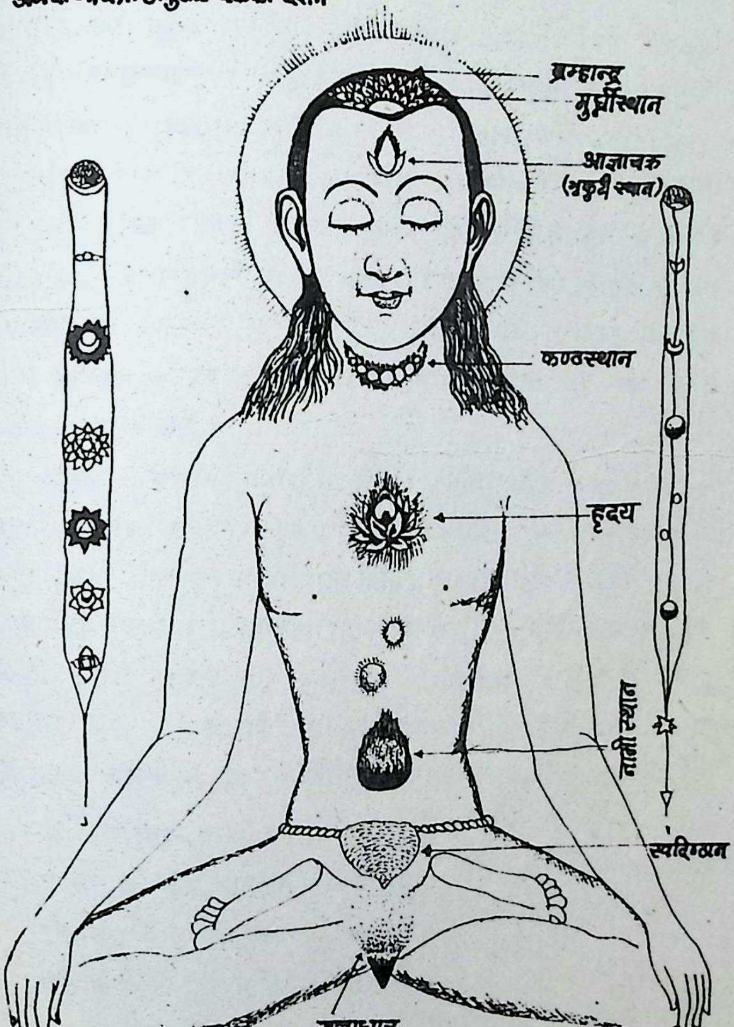
ध्यान दिएर अरू वाद विवाद हटाउनु नै आर्य परम्परामा सुधार गर्नु हो, यस पक्षमा अरू कुरा पनि समाविष्ट छन् ।

यस शरीरमा आठ चक्र छन् जसमा प्राण प्रविष्ट गरेर विलक्षण कामहरू सम्पादन हुन्छ भन्ने कुरा वाइसौं मन्त्रमा व्याख्या भैसकेको छ । मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, सूर्य, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा र सहस्रार यी आठ चक्र छन् । क्रमशः गुदद्वार देखि टाउकोको माथिल्लो भागसम्म आठवटा ठाउँमा यी आठ चक्र छन् । पीठको मेरूदण्डमा यिनीहरूको स्थिती छ । यी प्रत्येक चक्रमा प्राण जान्छ र आफ्नो आफ्नो स्वभावको काम गराउँछ । (आज्ञा चक्रको गुण अनुसार) जो सज्जन प्राणायामको कार्य वा अभ्यास गर्दछन् उनीहरूले आफ्नो प्राणलाई यिनै चक्रमा पुऱ्याउंछन् र यस कुराको अनुभव गर्दछन्, साथै जहाँ प्राणलाई प्रवेश गराउंछन् त्यहाँको बदलिंदो स्थिति पनि अनुभव गर्दछन् । मस्तिष्कको मुख्य भाग यही हो । प्राणको एउटा केन्द्र हृदयमा छ । यसप्रकार एउटा केन्द्रको साथसाथै आठ चक्रहरूमा सहस्र माध्यमहरूद्वारा अगाडि वा पछाडि प्रवाहित हुने प्राण यही हो । श्वास उच्छवास तथा प्राण अपानद्वारा प्राण चक्रको अगाडि र पछाडि गति हुन्छ । इच्छुकहरूलाई यस कुराको अनुभव हुन आवश्यक छ । प्राणको एउटा भागले शरीरमा रहेका शक्तिहरूसंग सम्बन्ध राख्दछ र अर्को दोस्रो भाग आत्माको शक्तिकोसाथ सम्बन्ध राख्दछ । शारीरिक शक्तिकोसाथ सम्बन्ध राख्ने प्राणको भागलाई ज्ञान गर्न सजिलै छ तर आत्माको शक्तिसंग सम्बन्ध राख्ने प्राणमा सबै भुवन बनेको छ र जुन यसको दोस्रो आधा भाग छ त्यो के को चिन्ह हो (कुन कुराको दृष्टान्त दिएर वताउने ?) अर्थात को द्वारा त्यसको पृष्टसंग ज्ञान गराउन सकिन्छ ? यसको उत्तर तन्मयबाट प्राप्त हुने अनुभवसंग मात्र छ । त्यसैले आत्माको ज्ञानको साथसाथै उसको ज्ञान हुन सक्छ । यही प्राणको सम्बन्धमा भगवान कृष्ण गीतामा भन्नु हुन्छ- "प्राणापान गतिरूद्धा प्राणयामपरायणा । सर्वेप्यते यज्ञविदो

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अजपा गायत्री अनुसार चक्रको दर्शन



Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यज्ञस्यक्षित कल्मषा'' अर्थात प्राणको गति बुझ्न जटील यज्ञ गर्नु पर्दछ । यज्ञ के हो त भन्ने प्रश्न पनि उठ्न सक्छ ।

यस कुराको लागि समर्पणलाई अगाडि पार्न सकिन्छ । समर्पण नगरीकन कुनै कुराको प्राप्ति हुँदैन । कसैले संयम गर्दछन्, कसैले अग्निमा चरू हवन गर्दछन्, कोही मुमुक्षु कर्मलाई त्याग गर्दछन् तापनि यी सबै यज्ञ गर्ने महापुरूष हुन् । कोही प्राण र अपान दुवैलाई रोकेर प्राणायाममा तल्लिन हुन्छन् । यिनीहरू पनि यज्ञविद हुन् । प्राणको बारेमा तिनीहरूले मात्र उपदेश गर्न सक्तछन् जसले शरीरको शक्तिसंग संबन्ध रहेको प्राणलाई आवश्यक परिस्थितिमा आत्माको शक्तिसंग संबन्ध गाँसेर बसेको प्राणमा मिलाई दिन्छन् र पुनः आपनो यथास्थानमा छुट्टाएर पठाइदिन्छन् । यस्तो क्रम बरावर गरिरहने योगी पुरूषहरूले अवश्य प्राणलाई आत्मिक शक्तिकै सम्बन्धमा पनि सुवोध गराइदिन्छन् ।

अर्कोतर्फ प्राणको गतिको संबन्धमा अजपागायत्री स्मरण गर्नेहरूले पनि केही व्यक्त गर्न सक्तछन् । यस गायत्री मन्त्रमा अवश्य शक्ति छ र विना गुरूको मन्त्र उपासनाले पनि शक्ति मिल्दछ भन्ने कुराको अनुभव म आफैले गरेको छु । पाएसम्म त गुरूवासमा रहनु गुरूको सेवा गर्नु र गुरूको प्रसाद स्वरूप संपूर्ण उपदेश र ज्ञानलाई संग्रह गर्नु अत्यन्त पुण्यमय छ । तर आजको परिस्थितिमा योग्य गुरू कहाँ पाउन सकिन्छ ? तसर्थ यो मन्त्र यहाँ उल्ले गर्न म उत्सुक भएको छु-

ऊँ मुलाधारे वारिज पत्रे चतुर स्त्रे
वं सं खंसमंत्र सहश्रम सुविशालम्
रक्तम वर्णम श्री गणनाथम् भगवन्तम्
दत्तात्रेयं श्री गुरू मूर्तिम प्रणतोस्मी

(१)

स्वादिष्ठाने षडदल पद्मेस्ततलिङ्गे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वालान्तैर्वा वर्णविशालै सुविशालै
पीतं वर्ण वाकपति रूपमं दुहिणन्तम्
दत्तात्रेयं श्री गुरू मूर्तिम प्रणतोस्मी

(२)

नाभिस्थाने पत्रदशाङ्के ड फ वर्णे
लक्ष्मी कान्तं गरूडारूढं नरवीरम्
नीलं वर्ण निर्गुण रूपम् निगमाख्यम्
दत्तात्रेयं श्री गुरू मूर्तिम प्रणतोस्मी

(३)

ऋद पद्मान्ते द्वादश पत्रे कठवर्णे
साम्वं शैवं पार महन्तं परमं स्तं
सर्गस्थित्यं विदह्यन्तं शिवशक्ति
दत्तात्रेयं श्री गुरू मूर्तिम् प्राणतोस्मी

(४)

कण्ठस्थाने चक्र विशुद्धे कमलान्ते
चन्द्राकारे षोडशपत्रे स्वर वर्णे
मायाधीसं जीव महन्तं भवन्तं
दत्तात्रेयं श्री गुरू मूर्तिम् प्राणतोस्मी

(५)

आज्ञाचक्रे भृकुटि स्थाने द्विदलान्ते
हंसं वीजं ज्ञान समुद्रं गुरूमूर्तिम्
विद्युत् वर्ण तं विरूपाक्ष भगवन्तम्
दत्तात्रेयं श्री गुरूमूर्तिम प्राणतोस्मी

(६)

मूर्धि स्थाने घो मुख पद्मे शशि वर्णे
हं वीजाढयं वर्ण सहश्रं सुविशाल

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हं हं वणं तं द्विज राज भगवन्तं
दत्तात्रेयं श्री गुरूमूर्तिम् प्राणतोस्मी

(७)

शान्ताकारशेष सयानं भगवन्तं
कान्तानाथं कोमल गात्रं कमलाक्षं
चित्तानन्दम् चिदधनरूपं द्विज राजं
दत्तात्रेयं श्री गुरूमूर्तिम् प्राणतोस्मी

(८)

ब्रह्मानन्दम् ब्रह्म मुकुन्दम् भवयन्तम्
ब्रह्म ज्ञानम् ब्रह्म भयन्तम् भगवन्तम्
ब्रंहमात्मानम् ब्रह्म मुनिन्द्रम् तडिदावम्
दत्तात्रेयं श्री गुरूमूर्तिम् प्राणतोस्मी

(९)

चिन्ते ॐकार ध्वनिनादं सनदन्त्यं
आदि क्षान्तंरक्षर वर्णं गणरूपै
वेंदान्तन्दम् ज्ञानं समुद्रमं त्वंज्योति
दत्तात्रेयं गुरूमूर्तिम् प्राणतोस्मी

(१०)

अजपा गायत्रीको यस्तो स्वरूपलाई छोटकरीमा यसरी पनि व्यक्त गर्न संकन्छ —

आधारे लिङ्गनामौ प्रकटित हृदये तालुमूले ललाटे
द्वेपत्रे षोडसारे द्विदश दशदले द्वादशी वेंचतुस्के
वासान्तैर्वाल भावै डफ कठ वरणे कण्ठ देशे स्वराणां
हं सं तत्वार्थ वणं सकल दलगतं वर्ण रूपं नमामि

यस कारण आठ भागमा विभक्त गरी छुट्टाइएको योगिक चक्रको आधारमा सुरूमा मुलाधारमा आत्माको अर्थात एकिकृत

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्राणको चिन्तन गरेर विस्तारै शिरभन्दा पनि माथिको अन्तरिक्षमा ॐकारको ध्यान केन्द्रित गरेर मुक्ति साधनामा समेत उन्मुख हुन सकिने कुरा यस श्लोकले बताएको छ ।

मुख्यत: ब्रह्मचर्यको आधारमा वीर्यलाई खेर जान नदिई शोषण गर्दै स्वादिष्ठान नाभि चक्र आदि हुँदै शरीरमा पुऱ्याएर अन्तरिक्षमा प्रक्षेपण गर्दा यसको साथसाथै मनस्थितिलाई पनि यसै साथ संमिश्रण गर्न सकिन्छ । सबै मनहरूलाई अर्थात तेत्तिस कोटी देवताको मनलाई एकिकृत गरेर आत्मिक शक्तिको आधारमा ब्रह्मज्ञान हुन सक्छ भन्ने यस श्लोकले व्यवहारिक पक्षमा उद्घाटन गरेको छ ।

प्राणको सन्दर्भमा यस कुरालाई यहाँ प्रस्तुत गरिएको मात्र हो तर यसको विस्तृतीकरणको लागि त व्यवहारमा तल्लीन हुनु पर्छ । व्याख्याको भरमा व्यक्त गर्न भने सकिदैन । प्राण सबैको देवता हो, यस विषयमा पहिलेको मन्त्र मै पनि व्याख्या गरिसकिएको हो ।

देवतामय प्राण सबैमा गतिमान र मुख्य भएर रहेको छ । ब्रह्म अर्थात आत्मशक्तिको साथै रहने यो प्राण आलस्य रहित भएर धैर्यताका साथ कार्य सम्पादन गर्न समर्थ भएर मेरो शरीरमा अनुकुल परिस्थितिमा रहोस्; यस्तो खालको इच्छा उपासकको हृदयमा हुनु पर्छ । इन्द्रियहरूमा आलस्य हुन्छ, प्राणमा कहिले पनि आलस्य हुँदैन, यसैले प्राणको विशेषण "अतंद्र" अर्थात आलस्य रहित भनेर राखिएको छ । यो भाव पच्चीसौं मन्त्रमा पनि भनिएको छ ।

सबै इन्द्रियहरू आराम लिन्छन्, थाक्छन् बस्छन्. सुत्छन् र अधोगतिमा जान्छन्; तर प्राण रातोदिन खडा रहेर जागा रहन्छ, अथवा शरीररूपी मन्दिरलाई संरक्षण गर्नको लागि खडा रहेर पालो बसि रहन्छ । कहिले सुत्दैन, कहिले आराम गर्दैन र आफ्नो काममा पछि पनि पर्दैन । सबै इन्द्रियहरू सुत्छन् तर यो प्राण सुतेको कुरा कसै-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

लाई थाहा छैन। अर्थात विश्राम नलिने यो प्राण रातदिन शरीरमा काम गरिरहन्छ।

यसैले प्राणको उपासना निरन्तर हुन सक्छ। एकछिनको लागि अनुमान गरौं, कुनै कुरामा दृष्टि लगाएर लगातार त्यसैको ध्यान गर्दा दृष्टि थाक्दै जान्छ। दृष्टि थाकेपछि त्यस कुराको उपासना आँखाबाट हुन सक्दैन। यस्तै प्रकारले अरू इन्द्रिय पनि थाक्दछन् र विश्राम चाहन्छन्। त्यसकारण अरू इन्द्रियहरूबाट उपासना हुन सक्दैन। तर यो प्राण न त कहिल्यै थाक्दछ न त यसलाई विश्राम नै चाहान्छ। यसैले जसले प्राणको साथसाथै उपासना गर्न तल्लीन हुन्छन् तिनीहरूले निरन्तर यो काम गरिरहन सक्दछन्। बिना रोकथाम प्राणोपासना हुन सक्छ, यसैले यसको अत्यन्त महत्व छ। त्यसैले अब यस कुराको सन्दर्भमा वेदद्वारा बयान गरिएको प्राणको उपासना सन्दर्भमा अन्तिम सूक्तको मन्त्रले यसरी बताउँछ—

"हे प्राण मबाट टाढा नहोऊ, धेरै समयसम्म मेरो शरीर भित्र बस, म लामो जीवन यापन गर्दछु। यसैले मबाट भिन्न नहोऊ।" यो भावना उपासकको मनमा धारण गर्नुपर्छ अन्नमय मन हो र जलरूप प्राण हो। यसैले प्राणलाई पानीको गर्भ भनिन्छ। उपासकको मनमा यही भावना स्थिर हुनुपर्छ; मैले प्राणायामादिद्वारा आफ्नो शरीरमा प्राणलाई बाँधेर राखिदिएको छु। यसैले यो प्राण कहिल्यै पनि वियुक्त भएर टाढा रहन सक्दैन। प्राणायामादि साधनहरूमा दृढ विश्वास राखेर, उसै साधनहरूद्वारा मेरो शरीरमा प्राण स्थिर भयो, यस्तो दृढ भाव चाहिन्छ र कहिले पनि अकाल मृत्युको विचारसम्म पनि मनमा आउन दिन हुँदैन। आत्मामा विश्वास राखेर नै उक्त भावना दृढ हुन्छ। प्राण सूक्तमा निम्न भावहरू यसरी व्यक्त गरिएको छ।

प्राण सूक्तको सारांश।

१. प्राणको अधीनमा सबै कुरा छ, प्राण नै सबैको मुख्य हो।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२ प्राण पृथ्वीमा छ, अन्तरिक्षमा छ र द्युलोकमा पनि छ ।

३ द्युलोकको प्राण सूर्य किरणद्वारा पृथ्वीमा आउँछ, अन्तरिक्षको प्राण वर्षाद्वारा पृथ्वीमा आइपुग्छ र पृथ्वीमा भएको प्राण यहाँ वायुको रूपमा रहन्छ ।

४ अन्तरिक्षस्त र द्युलोकस्थ प्राणद्वारा नै सबैले जीवन पाउंछन् । प्राणको प्राप्तिबाट सबैलाई आनन्द हुन्छ ।

५. प्राण एउटै मात्र व्यक्तिको शरीरमा प्राण अपान आदि रूपमा परिणत हुन्छ । शरीरको प्रत्यक अङ्ग, अवयव र इन्द्रियहरूमा प्राणले काम गरिरहन्छ ।

६. प्राण नै सबै औषधीहरूको पनि औषधी हो । प्राणको कारणले नै शरीरको सबै दोष दूर हुन्छ । प्राणको अनुकूलता नमिलेमा कुनै पनि औषधीले काम गर्न सक्दैन प्राण अनुकूल छ भने औषधी नभए पनि आराम हुँदै जान्छ ।

७ प्राणले नै लामो आयु दिन्छ ।

८. प्राण नै सबैको पिता र पालक हो । यो सर्वत्र व्यापक पनि छ ।

९. मृत्यु, रोग र बल यी सबै प्राणको कारणले नै हुन्छ । सबै इन्द्रिय प्राणको साथ रहनाले नै बल प्राप्त हुन्छ । श्रेष्ठ पुरुषले प्राणलाई वशमा राखेर बल प्राप्त गर्न सक्छन् । सत्यनिष्ट पुरुष प्राणको प्रसन्नताले उत्तम योग्यता प्राप्त गर्दछन् ।

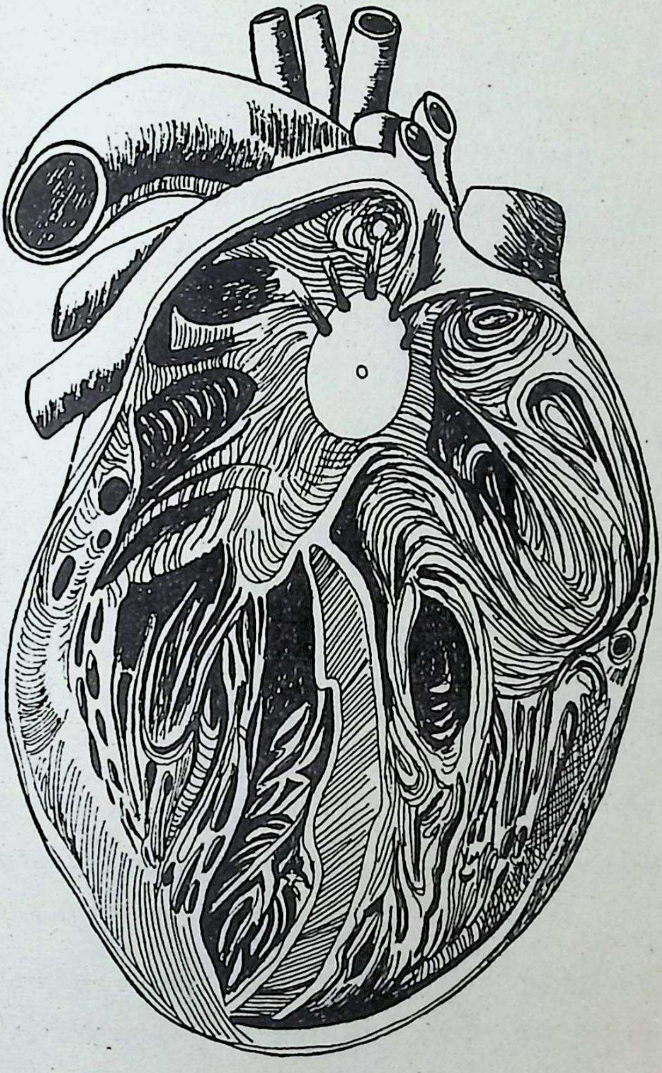
१०. प्राणको साथै सबै देवताहरू हुन्छन् । सबैलाई प्रेरणा प्रदान गर्ने प्राण नै हो ।

११. ध्यानमा प्राण रहन्छ । प्राण भोजनद्वारा शरीरमा गएर बल बढाउँछ ।

१२. गर्भमा पनि प्राण कार्य गरिरहन्छ । प्राणकै प्रेरणाले गर्भ बाहिर आउंछ बढ्दै र जान्छ ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri



हृदय मैं आत्मा को स्थान

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

१३. प्राणद्वारा नै पिताको सबै गुणकर्म स्वभाव र शक्ति पुत्रमा आउँछ ।

१४. प्राण नै हंस हो र यही हृदयको मानस सरोवरमा क्रिडा गर्दछ । जब यो जान्छ तब केही पनि ज्ञान हुँदैन ।

१५. शरीरको आठौं चक्रमा, मस्तिष्कमा तथा हृदयको केन्द्रमा भिन्न रूपले प्राण रहन्छ । यसले स्थूल शक्तिले सबै शरीरलाई धारण गर्दछ र सूक्ष्म शक्तिले आत्मासंग गोप्य संबन्ध राख्दछ ।

१६. प्राणमा आलस्य र थकावट हुंदैन । डर र संकोच पनि हुंदैन । किनभने यसको संबन्ध ब्रह्मसंग वा आत्मासंग छ ।

१७. यो शरीरमा खडा रहन्छ र पहरा दिइरन्छ । अरू इन्द्रिय थाक्दछन्, शिथिल हुन्छन् र सुत्छन्; परन्तु यो कहिल्यै पनि थाक्दैन र कहिल्यै पनि विश्राम लिंदैन । यसको विश्राम भएपछि मृत्यु नै हुन्छ ।

१८. यसकारण सबैले प्राणको स्वाधीनता प्राप्त गर्नु पर्दछ र उसैको शक्तिले बलवान हुनु पर्छ ।

यसप्रकार यस सूक्तको भाव देखेपछि वेदहरूमा अन्यत्र प्राण विषयक जे जे उपदेश छ त्यसको विचार यहाँ यस प्रसंगमा प्रस्तुत गरिन्छ ।

ऋग्वेदमा प्राण विषयक उपदेश–

ऋग्वेदमा प्राण विषयक निम्न मन्त्र छ, यस मन्त्रलाई पढेर यस विषयमा केही उपदेश थाहा पाउन सकिन्छ ।

"प्राणाद्वायुरजायत" अर्थात परमेश्वरीय प्राण शक्तिद्वारा यो वायुको उत्पत्ति भएको हो । "अयुर्न प्राणः" अर्थात प्राण आयु हो भन्ने कुरा बताएको छ ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

असुनीतिता पनि प्राण संबन्धमा विभिन्न भाव व्यक्त गरिएको छ। असुनीतिको अर्थ हो "जीवनको मार्ग"। यसमा प्राणलाई यसरी व्यक्त गरिएको छ—

असुनीते पुनरस्मा सु चक्षुः पुन प्राणमिह नो धेहि भोगं ॥
ज्योक्पश्येम सूर्यं मुच्च रं तमनु मते मृलया नः स्वति ॥

अर्थात; "हे असुनीते। यहाँ हामी भित्र फेरी आँखा, प्राण र भोग धारण गर। सूर्यको उदय हामी धेरै समयसम्म देख्न सक्छौं। हे अनुमते। हामी सबैलाई खुशी तुल्याऊ र हामीलाई स्वस्थ राख।" यस्तै प्रकारले यजुर्वेदको मन्त्र अनुसार– "प्राणस्त आरयायताम् अर्थात "तिम्रो प्राण संवर्धित होस्।" प्राणको शक्ति बढाउने काम सबैभन्दा आवश्यक काम हो, किनभने प्राणको शक्तिसंग सबै अवयवका शक्तिहरू संबन्ध राख्दछन्, यस कुरालाई निम्न मन्त्रले व्यक्त गर्दछ।

"ऐन्द्रः प्राणो अगे अगे निदिध्यदैं द्रं उदाने अंगे अंगे निधीतः"

"(ऐन्द्रः प्राणः) आत्माको शक्तिबाट प्रेरित प्राण प्रत्येक अंगमा पुग्छ, आत्माको शक्तिबाट प्रेरित उदान प्रत्येक अंगमा राखिएको हुन्छ।" यसप्रकार वेदले आन्तरिक शक्तिको वर्णन गर्दछ। प्रत्येक अंगमा प्राण रहन्छ र त्यहाँ आत्माको प्रेरणाले कार्य गर्दछ। यस मन्त्रको उपदेशले यो सूचना प्रस्तुत गर्दछ। जुन अंग, अवयव अथवा इन्द्रियमा प्राणको शक्ति न्यून हुन्छ, वहाँ आत्माको प्रबल इच्छा शक्तिद्वारा प्राणको शक्ति बढाउँदै जान शकिन्छ। पूर्व सूक्तोक्त "आंगि रस-विद्या" हो। आफ्नो कुनै अंगमा प्राणको न्यूनता छ कि, यो कुरा जानेर त्यहाँ आफ्नो आत्मिक इच्छाशक्तिद्वारा प्राणलाई पुऱ्याउनु पर्दछ। यही नै आफ्नो आरोग्य बढाउने तरिका हो। वेदमा जुन आंगि विद्या" छ त्यो यही हो। प्राणको रक्षण गर्न निम्नलिखित मन्त्र प्रयोग गरिन्छ—

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"प्राणं मे पाह्यमानं मे पाहि व्यनं मे पाहि"

अर्थात: "मेरो प्राण, अपान, व्यानको संरक्षण गर।" यी कुरा-हरूको संरक्षण गर्नाले नै प्राणले सम्पूर्ण शरीरको संरक्षण गर्न सक्छ।

यजुर्वेद अनुसार— "प्राणं ते शुंधामि"
प्राणं मे तपयत ॥"

अर्थात प्राणलाई पवित्र गर्दछु। अतृप्त इन्द्रिय हुनाले मनुष्य मनुष्य भोग गर्नतिर लाग्दछन् र पतन हुँदै जान्छन्। यसप्रकार भोगमा फसेर मानिसले आफ्नो प्राणको शक्ति व्यर्थ खोजेर बसि रहन्छन्। यसैले मानिसले प्राणको संबर्धन गर्नु उचित हुन्छ। यसो गर्दा उनीहरू आफ्नो जीवन पवित्रतापूर्वक तृप्त भएर व्यतित गर्न समर्थ हुन्छन्। अपवित्र हुनु र असंतुष्ट हुने कामले प्राणको शक्तिलाई घटाउँछ। शक्ति घटाउने केही काम पनि गर्न हुँदैन।

यजुर्वेद अनुसार— "प्राणं न वीर्यं नसि।" अर्थात: "नाकमा प्राण शक्ति र वीर्य बढाउनु।" प्राण शक्तिले नाकसंग राम्रो संबन्ध राख्दछ, जब यो प्राण शक्ति बलबान हुन्छ, तब वीर्य पनि बढ्छ र स्थिर हुन्छ। वीर्य र प्राण यी दुबै शक्तिहरू साथसाथै रहन्छन्। शरीरमा वीर्य रहनाले प्राण रहन्छ, साथै प्राणसंग वीर्य पनि रहन्छ। परस्परको आश्रयमा रहने दुवै शक्तिहरू हुन्। जो मनुष्य ब्रह्मचर्यको आश्रय लिएर उर्ध्वरेता बन्दछन्; उनको प्राण पनि बलवान हुन्छ, साथै उनको संयमले प्राणायामको सिद्धि प्राप्त गर्दछ। त्यस्तै जसले प्रारम्भकाल देखि प्राणायामको अभ्यास नियमपूर्वक गर्दछन् उनी-हरूको वीर्य स्थिर हुन्छ। तैपनि कसैको कुनै कारणवश पहिलो आयुमा अर्थात शुरू शुरूमा ब्रह्मचर्यको पालन हुन नसके तापनि नियमपूर्वक अनुष्ठानद्वारा पछिल्लो कालमा प्राण साधनद्वारा आफ्नो शरीरमा प्राण शक्तिको संवर्धन र वीर्य रक्षण गर्न सक्दछन्। जसको ब्रह्मचर्य शुरूदेखि नै सिद्ध छ, उसलाई चांडै नै सहजसिद्ध प्राप्त

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हुन्छ, तर जसलाई प्रारम्भदेखि नै ब्रह्मचर्य सिद्ध छैन उसको लागि यो कुरा प्रयत्नपूर्वक गर्नु पर्ने हुन्छ, स्वत सिद्ध हुँदैन। प्राण शक्तिको संवर्धनको लागि गायन वादन पनि एउटा उपाय हो। यजुर्वेद अनुसार– "साम प्राणं प्रपद्ये" अर्थात 'प्राणको लागि सामको शरण लिन्छु।" सामवेद गायन वा उपासनाको वेद हो। यही उपासना र ईश गुणको गायनले प्राणको बल बढ्दछ। केवल गान विद्याद्वारा पनि मनको एकाग्रता र शान्ति प्राप्त हुन्छ। यसैले गायनद्वारा दीर्घ आयु र आरोग्य प्राप्त गर्न सकिन्छ। गायकहरू यदि दुर्व्यसनमा नफस्ने हो भने त उनीहरू अरूहरूको अपेक्षा अधीक दीर्घ आयु र आरोग्य प्राण बनाउन सक्छन्। गायनको आरोग्यसंग अत्यन्त ठूलो संबन्ध छ। गायन कार्यले मनलाई उपासनामा तल्लीन गराउछ र यही तल्लीनताले प्राण शक्तिलाई प्रबल तुल्याउंछ। यस विषयमा अप्रत्यासित कुरा के छ भने हिजोआज गायन काम गर्ने स्त्री पुरुषहरूले आफ्नो आचरण गिराउंदै गएका छन्; तर यो दोष गायनको हैन, त्यो त मानिसको आफ्नो दोष हो। तात्पर्य यही हो, जुन पाठकले आफ्नो प्राणलाई बलियो बनाउन चाहन्छ, उसले अवश्य सामगान सिक्नु पर्छ, अथवा साधारण गायन सिकेर त्यसैको उपासनामा उपयोग गरेर मनको तल्लीनता प्राप्त गर्न सक्छ। यजुर्वेद अनुसार– "मेरा भित्र प्राण र अपान बलवान रहुन्," यही इच्छा हरेक मनुष्य स्वभावतः धारण गरि नै रहन्छन्। तर कहिलें काहीं उही इच्छाले विरोध भाव ल्याउन सक्छ। जब इच्छाकै अनुसार व्यवहार हुन्छ, तब सिद्धिमा कुनै प्रकारको विघ्न आउन सक्तैन। प्रस्तुत प्राणको प्रकरण चलिरहन्छ; यसको बाहिरी संबन्ध शुद्ध वायुसंग हुन्छ र भित्री संबन्ध नासिका आदि स्थानहरूसंग हुन्छ। त्यसैले भनिन्छ– "वातं प्राणेन अपानेन नासिके।" अर्थात "प्राणद्वारा वायुको प्रसन्नता र अपानद्वारा नासिकको पूर्णता

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्नु पर्दछ। नाकको मलिनता र अपवित्रताको कारणले प्राणको गतिमा रूकावट हुन्छ । प्राणको प्रतिष्ठाको लागि नै हाम्रो सबै प्रयत्न हुनु पर्छ, यसको सूचना निम्न मन्त्रद्वारा पनि हुन सक्छ।

प्राणको प्रतिष्ठा

यजुर्वेद अनुसार "विश्व स्मै प्राणायापानाय व्यानाको दानाय प्रतिष्ठा यं चरित्राय ॥

'विश्वमै प्राणायापानाय व्यानाय विश्वं ज्योतिर्यच्छ"

"प्राणाय स्वहा पानाय स्वहा व्यानाय स्वहा ॥"

अर्थात- "प्राण, अपान, व्यान, उदान आदि सबै प्राणहरूको प्रतिष्ठा र उनीहरूको व्यवहार उत्तम रीतिले हुनु पर्छ। सबै प्राण-हरूलाई तेजस्वी गर्नु र सबै प्राणहरूको लागि त्याग गर्नु।"

प्रत्येक मनुष्यलाई थाहा भएको कुरा यो हो, आफ्नै आचरणले आफ्नो प्राणहरूको बल बढीरहेको हुन्छ अथवा घटीरहेको हुन्छ, आफ्नो प्राणहरूको तेज बढी रहेको छ वा घटीरहेको छ। यसको विचार गर्नु हरेक मनुष्यको कर्तब्य हो। किनभने यसको विचार गर्नाले नै हरेक मनुष्यले जान्न सक्छन्; मैले प्राण विषयक आफ्नो कर्तव्य ठीकसंग गरिरहेको छु अथवा छैन। प्राण विषयक कर्तव्यको स्वरूप "स्वाहा" शब्दद्वारा व्यक्त भइरहेको हुन्छ। अरू सबै इन्द्रिय-हरू साधारण छन् र प्राण मुख्य छ। यसैले अरू इन्द्रियहरूका भोग-हरूको स्वाहा गरेर प्राणको संबर्धनको लागि तयार हुनु पर्छ। अर्थात इन्द्रियहरूको भोग गर्नको लागि जुन शक्ति खर्च भइरहेको हुन्छ, त्यसको धेरै अंश प्राणको शक्ति बढाउनको लागि खर्च हुनु पर्छ। मनुष्यको सामान्य ब्यहारमा हेर्दा यही प्रतित हुन्छ, इन्द्रिय भोग भोग्नुमा यही शक्तिको १०० भागमा ९९ भाग खर्च भइरहेको छ भने उता प्राण संबर्धनको लागि एक भाग पनि खर्च भएको हुंदैन।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मुख्य प्राणको लागि केही खर्च भइरहेको हुन्छ। के यो अचम्म छैन ? वास्तवमा मुख्य कुराको लागि अधिक र साधारण कुराको लागि कम व्यय हुनु पर्छ। यजुर्वेदले भनेको छ; प्राणसंबर्धनको लागि आफ्नो शक्ति स्वाहा गर। आफ्नो समय, आफ्नो प्रयत्न, आफ्नो बल र आफ्नो अन्य साधन प्राण संबर्धनको लागि जति खर्च गर्न सकिन्छ भोगहरूको लागि कति खर्च गरियो, यसको विचार गर। तर यस सबन्धमा मानिसहरूको उल्टो व्यवहार भइरहेको छ, यसैले यस विषयमा सावधान हुनु पर्छ। प्रतिदिनको यो व्यवहार विभाजन गरिरहनु पर्छ; जसमा धेरै अंश प्राणवर्धन कार्यको लागि समर्पित हुन सकोस्।

राजा र प्राणको तुलना

"मेरो प्राण राजा हो" शरीरको सबै विचार गर्ने हो भने आफैलाई थाहा हुन्छ, सबैको राजा प्राण नै हो। आफूले यही सम्झनु पर्छ; आफ्नो प्राण निश्चय नै एक राजा हो। जब आफ्नो घरमा राजा नै पाहुनाको रूपमा आउँछन्, त्यस समयमा राजाको सत्कार गरिन्छ र उनका सेवकहरूतर्फ ध्यान दिइन्छ। तर राजालाई जति ध्यान दिइन्छ त्यति अरूलाई ध्यान दिइदैन। यही न्याय परम्पराको निर्वाह यस शरीरमा गरिन्छ। यस शरीरमा प्राण नाम गरेका राजा आएका छन् र उनका अनुचर अरू इन्द्रिय हुन्। त्यसैले प्राणको सेवा सुश्रुसा प्रसस्त गरिन्छ। किनभने यो प्राण ठीक रहेसम्म अरू अनुचरहरू रहन्छन्। यदि राजा असन्तुष्ट भएर गए भने एउटासम्म पनि अनुचर सन्तुष्ट नभई सबै उसंगरी उनकै पछि लागेर जान्छन्।

आजभोलि मानिसहरू इन्द्रिय भोग बढाउने तर्फ तल्लीन छन्। प्राणको शक्ति बढाउने कुरातर्फ कसैको विचारै छैन। त्यसैले प्राणले पनि चाँडै नै यस शरीरलाई छोडेर जान्छ। जब प्राणले शरीरलाई

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

छोडिदिन्छ तब अरू इन्द्रिय शक्तिले पनि प्राणको साथ यो शरीरलाई छोडिदिन्छ। यही कुरा नै अल्पायुको मुख्य कारण हो।

तर यस कुराको विचार थोरै मात्र मानिसहरू आपनो जीवन-कालको शुरूदेखि गर्दछन्। यसको तात्पर्य यही हो, इन्द्रिय भोगको लागि थोरै मात्र शक्ति खर्च गर्नु पर्छ, इन्द्रियलाई संयम पनि गर्नु पर्छ र त्यसपछि जुन बल र पुरुषार्थ संचित हुन्छ त्यसलाई प्राणको बल बढाउनको लागि अर्पण गर्नु पर्छ। यस कामको लागि बुद्धिपूर्वक भोग विलाश त्याग गर्नु पर्छ र युक्तिपूर्वक ब्रह्मचर्यको धारण गर्नुपर्छ। त्यसको लागि आपनो पारिवारिक वातावरण पनि सन्तुलित राख्न सक्नु पर्छ। यसरी सम्मान गरिएको प्राणलाई छोटो र घृणित काममा लगाउन हुँदैन। मानिसहरू कैयन दुर्व्यसन र कुकर्ममा आपनो प्राण समर्पण गरिदिन्छन्। वास्तवमा सत्कर्म संग मात्र प्राण-लाई सम्पर्क गराउनु पर्छ।

सत्कर्म र प्राण।

"प्राणश्च मे यज्ञेन कल्पताम्"– यजुर्वेद ।। अर्थात् "मेरो आयु यज्ञद्वारा बढ्दै जाओस्, मेरो प्राण यज्ञद्वारा समर्थ बनोस्। मेरा प्राण, अपान, व्यान र असाधारण प्राण यज्ञद्वारा बलवान बनुन्। मेरा प्राण यज्ञको लागि समर्पित होओस् भन्ने कुरा माथि उल्लेखित मन्त्रमा व्यक्त भएको छ।

यज्ञको अर्थ हो सत्कर्म। यो सत्कर्मद्वारा ठूलोकुरा महानताको सत्कार हुन्छ, सबैमा विरोधी स्वभाव हटेर एकताको वृद्धि हुन्छ र परस्पर उपकार पनि हुन्छ र त्यो कुरा यज्ञको अनुष्ठान गर्नेहरूको लागि हुन्छ। यज्ञ अनेक प्रकारको हुन्छ तर संक्षेपमा सबै यज्ञको तत्व यही हो। यसैले यज्ञसंग पनि प्राणको सम्बन्ध रहनाले प्राणमा बल बढ्न जान्छ। स्वार्थ र कपटपूर्ण काममा लागि रहनाले प्राण

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

शक्तिमा संकुचन आउँछ। त्यसैले इच्छुक व्यक्तिले सत्कर्ममा आफूलाई समर्पित गरेर प्राणको बल बढाउन् भन्ने कुरा प्रस्तुत मन्त्रको भावार्थ हो। वेदमा जहां जहाँ अग्नि आदि देवताहरूको वर्णन हुन्छ, त्यहाँ त्यहाँ प्राण रक्षक हुन्छन्; उनको पनि उपासना गर्नु पर्दछ।

प्राण दाता अग्नि।

"प्राणदा अपानदा व्यानदा वचेदि। वरिवोदाः॥
प्राणदा मे अपानपाश्चाक्षक्षपा श्रोत्र पाश्च मे॥ यजुर्वेद

अर्थात "तिमी प्राण, अपान, व्यान, तेज र स्वतन्त्रता दिने खालका छौ। तिमी मेरो प्राण, अपान, चक्षु, श्रोत्र आदिको संरक्षक छौ। तिमी नै मेरो वाणीको दोष हटाउँछौ र मन शुद्ध र पवित्र पारिदिन्छौ" भन्ने कुरालाई यस मन्त्रमा प्रस्तुत गरिएको छ।

प्राणलाई सत्कर्ममा प्रवेश गराउनु, प्राणको संरक्षण गर्नु, इन्द्रियलाई संयम राख्नु, वाणीको दोष हटाउनु र मनलाई पवित्र बनाउनु आदि कुराहरू सूक्ष्म रूपमा यस मन्त्रमा बताइएको छ। यति गर्न सक्यो भने मनुष्यको जन्म मरणरूपी चक्रव्यूह तोडिन्छ। मन र वाणी शुद्ध नहुनाले संसारमा कत्तिको अनर्थ भइरहेको छ, यसको गणना गर्न सकिदैन। मन, वाणी, इन्द्रिय र प्राण यिनीहरूको स्वाधिनता प्राप्तिको लागि नै सबै धर्म र कर्महरू सम्पन्न गरिन्छ। यसैले आफ्नो उन्नति चाहने सबैले यस कुरालाई प्रमुख कर्तव्यको रूपमा मनन गर्दै जानु पर्छ। विश्वमा प्राणको विभूति यस प्रकार बताइएको छ—

"अयं पुरो भूवः। तस्य प्राणो भौवाचनो वसन्तः प्राणायानः॥

अर्थात- "यहाँ प्रवेश गर्नु अगाडि भुवर्लोक छ, यिनी उसैमा रहन्छन् र त्यसैले यिनलाई भौवा भनिन्छ। वसन्त ऋतु प्राणको विमान हो।"

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

भूलोक पृथ्वी हो, अन्तरिक्ष लोक भूवर्लोक हो। यही नै प्राणको स्थान पनि हो, यहाँ प्राणले व्यापकता सिद्ध गरेर नै रहेको छ। वायु र प्राणको एउटै स्थान छ।

अन्तरिक्षमा पनि प्राण र वायु दुवैथरी रहन्छन्। वसन्त प्राणको ऋतु हो। किनभने यही ऋतुमा सबैतिर प्राण शक्तिको संचार भएर सबै वनस्पतिमा नवजीवन प्राप्त भएको टड्कारो रूपमा देखिन्छ। प्राणको यस अवतारलाई हरेकले अवलोकन गर्नु पर्दछ। प्राणको संचारले जगतमा कस्तो परिवर्तन भयो, यसको प्रत्यक्ष रूप यहीं देखिन्छ। यस ऋतुमा वनस्पतिहरू नयाँ पालुवाले पल्लवित हुनुका साथै फलहरूले लटरम्म हुनाले ती वृक्षको पूर्णता प्राप्त हुन्छ। फल, फूल र पालुवा नै सबै नवजीवनको साक्षी स्वरून देखिन्छ। यस्तै प्रकारले जसको प्राण प्रसन्न हुन्छ उसैलाई स-फल-ता प्राप्त हुन्छ। जुन प्रकारले सबै सृष्टि प्राणको प्रसन्नताले पुष्पवती र फलवती हुन्छन्, उसै प्रकारले मनुष्यले पनि प्राणलाई वश गर्नाले आफ्नो जीवनमा सफलता प्राप्त गर्दछन्।

प्राण संगसंगै इन्द्रियको विकास।

सुतेको समयमा आफ्नो इन्द्रिय कसरी लीन हुन्छ र फेरि विउंझो अवस्थामा कसरी व्यक्त हुन्छ, यस कुराको विचार प्रत्येकले गर्नु पर्दछ। यसैबाट आफ्नो आत्माको र प्राण शक्तिको महत्व पत्ता लाग्दछ। यसको प्रवृत्ति यस प्रकार छ—

"पुनर्मनः पुनरायर्म आगन्पुनः प्राणः पुनरात्माम आगन
पुनश्चक्षुः पुनः श्रोत्रं म आगन् वैश्वानरो अदब्धस्त नुपा अग्निर्नः
पातु दुरितादवद्यात।"– यजुर्वेद।

अर्थात "मेरो मन, आयुष्य, प्राण, आत्मा, चक्षु, श्रोत आदि फेरि पनि मलाई प्राप्त भयो। शरीरको रक्षक, सबंजनाको हित-कारी आत्माले हामी सबैलाई पापबाट बचाउन्।"

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सुतेको समयमा मन आदि सबै इन्द्रियहरू लीन भैसकेका थिए। तैपनि प्राण भने विउँझो हुन्थ्यो। यस्तो भएपनि हामीलाई प्राणको कार्य थाहा हुँदैनथ्यो। ती सबै अहिले मेसिनको स्वरूप थाहा भए जस्तै हुन आयो। यो आत्माशक्तिको प्रभाव कत्तिको आश्चर्यकारी छ ? त्यही आत्माशक्तिले हामीलाई पापबाट वचाउन्। प्राण शक्तिको साथसाथै यो शक्ति लीन हुनु र फेरी पाइनु, प्रत्येकदिन भैरहने कुरा हो। यसको बारेमा दृढ विचार गरियो भने पुनर्जन्मको ज्ञान हुन्छ। किनभने जुन कुरा निद्राको समयमा हुन्छ त्यही कुरा मृत्युको समयमा हुन्छ। खाली शरीर भित्र एक ठाउँमा लीन हुनु र वाह्य जगतमा प्राणादि हुनु मात्र फरक हो। अथवा परिस्थि सानु र ठूलो मात्र हो, नियम त एउटै हो। प्राणसंग अरू इन्द्रियहरू कसरी रहन्छन्, प्राण कसरी विउँझो रहन्छ र अरू इन्द्रिय थाकेर लीन हुन्छन्, यसको विचार गर्नाले आपनो शक्तको ज्ञान हुन्छ, साथै उक्त ज्ञानको विकास आपनो शक्तिबाट गर्नाले यो कुरा थाहा हुन्छ। आपनो प्राणलाई विश्व व्यापक प्राणसग सम्बन्ध भएको देख्न सक्नु पर्दछ।

विश्व ब्यापक प्राण

"सं प्राणः प्राणेन गच्छताम्"
सं ते प्राणो वातेन गच्छताम्॥– यजुर्वेद

अर्थात– "आपनो प्राणको संगत विश्व व्यापक प्राणसंग होस्, वायुसंग होस्। यस भनाइको तात्पर्य यही हो; आपनो प्राण विश्वबाट अलग छैन। आपनो प्राण सार्वभौमिक प्राणको एउटा अंश हो। आपना प्राणका सम्बन्धमा यस्तो दृष्टिकोण राख्नु पर्दछ; अंतरिक्षको सबैतिर प्राणले भरिएको छ, यहाँ प्राणको समुद्र छ। त्यसै मध्ये अत्यन्त थोरै प्राण म भित्र बसेर मलाई जीवन दिइरहेछ, श्वास

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रश्वासद्वारा त्यही प्राण नै सार्वभौमिक प्राण भित्र गइरहेछ, यस्तै भाव आफ्नो मनमा लिनु पर्छ। यही सार्वभौमिक संधै लिई रहनु पर्छ।

सबैको उन्नतिमा व्यक्तिको पनि उन्नति हुन्छ समष्ठिको उन्नतिमा व्यष्टिको भलाई हुन्छ। यो वैदिक सिद्धान्त हो। आजभोलि पाखण्डवादको उदय भएकोले वेदलाई उल्टो रूपमा हेरियो। नेताहरू मुखले सामाजिक सेवा र परोपकारको ढ्वाङ फुक्ने भएपनि व्यवहारमा आफ्नो नीजि स्वार्थ र त्यसमाथि पनि धनदौलतलाई प्रधान ठान्दछन्। त्यसको असर सर्वसाधारणलाई पर्नु स्वभाविकै हो। तर तिनै नेताहरू कुनै दिन हुनेहरू र नहुनेहरूको पृथकता बढ्दै गएर अन्तमा नहुनेहरूको हमला र कठिन प्रहार खप्नु पर्ला भन्ने चाहिं बिर्सिन्छन्। यो कुरा इतिहासलेनै कैयन पटक सिद्ध गरिसकेको छ भने वेदको वाणी यस विषयमा विचार गर्नु पर्ने आवश्यक छैन। वेद त अनादि र अनन्त हो। यसको प्रसंग महानता र सत्यतासंग मात्र सम्बन्ध गराइनु पर्छ।

वीरता प्रकट गर्ने प्राण

"(भेषः न) भेडा जस्तै जुध्ने (अविः) संरक्षक प्राण वायु वीर्यको लागि नाकमा राखिएको हुन्छ। (ग्रहाभ्यां) श्वास उच्छवास रूपी दुवै प्राणहरुद्वारा प्राणको अमृतमय मार्ग बनाइएको छ। (वदरै उपवाकै:) स्थिर स्तुति पाठद्वारा (सरस्वती) सुषुम्ना नाडी (व्यानं) सर्व शरीर व्यापक व्यान प्राण र (नस्यानि) नाकसंग सम्बन्ध राख्ने अरू प्राणहरूलाई (वहिः जनान्) प्रकट गर्दछ।- यजुर्वेद

अर्थात स्पर्धा गर्ने, शत्रुसंग युद्ध गर्ने र उसलाई हटाउनेलाई भेडा भनिन्छ। यो प्राणको काम आफ्नै शरीमा हुन्छ। सबै रोगहरू र शरीरको सबै शत्रुसंग लडेर शरीरलाई संधै स्वस्थ राखिरहने जस्तो ठूलो काम गर्ने महावीर कोही छ भने त्यो शरीरमा रहेको प्राण नै

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हो। यसको नाम "अवि" हो, किनभने यसले "अवन" अर्थात सबै शरीरलाई संरक्षण गर्दछ। अवनको अरू अर्थ पनि बताउन सकिन्छ, जस्तै- रक्षण, गति, कान्ति, प्रीति, तृप्ति, ज्ञान, प्रवेश, श्रवण, स्वामित्व, प्रार्थना, कर्म इच्छा, तेज, प्राप्ति, आलिङ्गन, हिंसा, दान, भाग र वृद्धि यी सबै "अव्" धातुको अर्थ हो। यी सबै अर्थ प्राणवाचाक "अबि" शब्दसंग सम्बन्धित छन्। यसको कार्य यिनै शब्दहरू द्वारा ब्यक्त हुन्छ। इच्छुक ब्यक्तिहरूले यसै अर्थलाई लिएर आफ्नो प्राणको धर्म कर्म जान्नको लागि यत्न गर्नु पर्दछ।

माथि उल्लिखित बिभिन्न कार्य गर्ने संरक्षक प्राण हाम्रो नाकमा रहेको छ। हाम्रो शरीरमा ग्रहरूपी दुइवटा श्वास र उच्छवास छन्, यिनीहरूको अस्त भएपछि यस जीवनको अन्त्य हुन्छ। अर्थात प्राणको ब्यापार बन्द हुन्छ। श्वासोच्छवासको अस्तित्व भएसम्म शरीरमा "अमृत"× रहन्छ।

"इडा, पिङ्गल र सुषुम्ना" यी तीन नाडीहरू शरीरमा रहन्छन्। यिनैको नाम क्रमश: "गंगा, यमुना र सरस्वती" राखिएको छ। सरस्वती सुषुम्ना हो। यसैमा प्रारणको प्रेरक शक्ति छ। स्थिर चित्तले जसले उपासना गर्दछ, अर्थात दृढ भक्तिले जसले परमात्माको उपासना गर्दछ, उसैभित्र सुषुम्नाद्वारा यस प्राणलाई प्रभावपूर्ण बनाइएको छ। यसको तात्पर्य, उपासनाद्वारा नै प्राणको बल बढ्न जान्छ। ब्यान प्राण त्यही हो जो शरीरभरि ब्यापक छ र यसले नाक आदि अरू अङ्गमा रहने प्राणसंग सम्बन्ध राख्दछ। यी सबै प्राणहरूलाई सुषुम्नाले प्रेरणा दिन्छ। परमेश्वरको भक्तिबाट आएको बलको वृद्धि यही सुषुम्नामा हुन्छ र यसैद्वारा प्राणहरूको सामर्थ्य पनि प्रकठ हुन्छ।

× अमृत- अ-मृत-मृत्य नहुने वा ननाशिने।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सरस्ती र प्राण

निम्नलिखित मन्त्रमा प्राणायाम साधनको ज्यादै गोप्य कुरा साधरण शब्दमा बताउन खोजिएको छ। त्यसैले इच्छुकहरूले यस मन्त्रलाई विशेष विचार गर्नु पर्दछ। यसमा सरस्वतीको जुन वर्णन गरिएको छ त्यसैको वर्णन प्रस्तुत मन्त्रमा उल्लेख भएको छ—

"अश्विना तेजसा चक्षु प्राणेन सरस्वती वीर्य ।।
वाचें द्रो वले नेंद्राय दधुरिंद्रियम् ।।"– यजुर्वेद

अर्थात- "अश्विदेव तेजको साथसाथै आँखा पनि दिन्छन्, सरस्वतीले प्राण शक्तिको साथसाथै वीर्य दिन्छिन्, इन्द्र (इन्द्राय) जीवात्माको लागि वाणी र वल साथसाथै इन्द्रिय शक्ति अपण गर्द-छन् ।"

यस मन्त्रमा सरस्वतीले जीवन शक्तिको साथै वीर्य दिन्छिन् भनेर बताइएको छ। यो सरस्वती शब्द पनि पूर्वोक्त सुषुम्ना नाडीको वाचक हो। अश्विनौ शब्द धन र ऋण शक्तिको वाचक हो। यस मन्त्रमा दुइवटा इन्द्र शब्द छन्। पहिलो परमात्मा वाचक र दोस्रो जीवात्मा वाचक हो। इन्द्रिय शक्ति आत्माको शक्ति वाचक हो।

भोजन र प्राण।

"तिमी धान (धान्य) हौ। देवताहलाई धन्य धन्य भयौ। त्यसैले हामी पनि प्राण, उदान र व्यानको लागि तिम्रो स्वीकार गर्दछौं। आयुको लागि पनि तिम्रो मर्यादा कायम गर्दछौं। त्यसैले प्राण, व्यान, उदानको तेज वृद्धिको लागि शुद्ध होऊ।"

सात्विक धान (चामल) को आहारले इन्द्रियादि देवताहरूलाई शुद्ध, पवित्र र प्रशन्न तुल्याउंछ। सात्विक भोजनद्वारा प्राणको बल बढ्दछ र आयु पनि बढ्दछ। शुद्धताले प्राणको शक्ति विकसित हुंदै

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जान्छ । यस्तै यस्ता ज्यादै उत्तम भाव उक्त मन्त्रहरूमा इच्छुकहरू चयन गर्न सक्दछन् ।

वेदहरूमा प्राणको उपदेश ।

यजुर्वेद अनुसार- "हे सहस्त्र नेत्र भएका अग्नि ! तिम्रो सयकडौं हजारौं प्राण, हजारौं उदान र सहस्त्रौं व्यान छन् । सहस्त्रौं धनहरूमा तिम्रो प्रभुत्व छ । त्यसैले शक्तिको लागि हामी तिम्रो प्रशंसा गर्दछौं ।"

यस मन्त्रको "सस्त्राक्ष अग्नि शब्द" आत्मा वाचक नै हो । शतक्रतु, इन्द्र, सहस्त्राक्ष आदि शब्द पनि आत्मा वाचक नै हो । सहस्त्र तेजहरू-लाई धारण गर्ने आत्मा नै सहस्त्राक्ष अग्नि हो । प्राण, उदान, व्यान आदि सबै प्राण सयकडौं प्रकारका छन् । शरीरमा प्राणको स्थान निश्चित छ । हृदयमा प्राण छ, गुदा प्रान्तमा अपान छ । नाभिस्थानमा समान छ, कंठमा उदान छ र शरीरको सबैतिर व्यान छ ।

प्रत्येक स्थानमा साना ठूला अंगहरू छन् र प्रत्येक अंगको सहस्त्रौं सूक्ष्म भिन्नता छ । प्रत्येक स्थानमा सूक्ष्म भन्दा पनि सूक्ष्म भिन्नतामा त्यस त्यस स्थानमा प्राण अवस्थित छ । अर्थात प्राण अनेक रूपले सारा शरीरभरि फिंजिएर काम गरिरहेको छ । त्यसैकारण प्राण शक्ति वशमा आउने वित्तिकै सबै अंगप्रत्यङ्ग आफ्नो अधीनमा आउंछन् ।

फेरी प्राण वशमा हुने वित्तिकै शरीरमा निरोगिता पनि सिद्ध हुन्छ । यही नै यजुर्वेद प्राणको उपदेश हो । "यजुर्वेद" उपदेश "क्रिया-प्रधान छ ।" यसैले इच्छुकले यस उपदेशको अनुष्ठानपूर्वक विचार गर्नु र आफ्नो आचरण प्रयोग गर्ने प्रयत्न गर्नु अति उत्तम कार्य हो ।

सामवेद पनि उपासनात्मक हुनाले प्राणको साथ त्यसको घनिष्ठ सम्बन्ध छ । कति व्यक्ति यही कारण यसलाई "प्राणवेद" जस्तै सम्झन्छन् । उपासनाद्वारा जसरी प्राणको बल बढ्छ त्यत्तिकै सहायता

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सामवेदले पनि प्राण विषयमा गर्दछ । अरू कुराको उपदेश गर्नु अरू वेदको काम हो ।

"अथर्ववेदको" प्राण विषयक उपदेशः-

"प्राणापानौ मृत्योर्मापातं स्वहा ।।
मे मं प्राणो हासिन्मो अमान ।।

-अथर्ववेद ।

अर्थात- "प्राण अपानले मलाई मृत्युबाट बचाउन् ।। प्राण अपानले यो शरीरलाई नछोडोस् ।" प्रस्तुत मन्त्रमा प्राण शक्तिको स्वरूप बताएइको छ । प्राणको सहायताले मृत्युबाट पनि जोगिन सकिन्छ । प्राण वशमा आउनाले मृत्युको भय हुँदैन । त्यसैले मृत्युको भय हठाउन प्राणलाई प्रसन्न तुल्याउनु पर्छ । "प्राण प्राणं त्रायस्वासो असवे मृड ।। निऋते निऋत्या नः पाशेभ्यो मुंच ।। ४ ।। वातः प्राणः ।। ५ ।। अर्थात- "हे प्राण ! हाम्रो प्राणको रक्षण गर । हे जीवन । हाम्रो जीवनलाई सुख देऊ । हे अनियम ! अनियमको बन्धन-बाट हामीलाई बचाऊ ।"

सबैले आफ्नो प्राण शक्तिको संरक्षण गर्नु पर्छ, आफ्नो जीवनलाई मङ्गलमय बनाउनु पर्छ । निऋतिको बन्धनबाट आफुलाई बचाउनु पर्छ । "ऋति" को अर्थ हो 'प्रगति, उन्नति, सत्मार्ग, उत्कर्ष, अभ्युदय, योग्तता, सत्य, सोधाबाटो, संरक्षण, पवित्रता इत्यादि ।" "निर्यतिको अर्थ" अवनति, कुमार्ग, अपवर्ष, अयोग्यरिति, असन्मार्ग, टेढोमेढो चालचलन, घात, पातको तरीका, अपवित्रता इत्यादि ।

निऋतिबाट जानेहरू निश्चय नै अधोगतिमा जान्छन् । त्यसैले यस्तो चालचलनबाट जोगिनका निमित्त उक्त मन्त्रले सूचना दिन्छ । हरेक मानिस, जसले आफ्नो उन्नति चाहन्छन् सावधानी पूर्वक आफैले आफूलाई यस्तो अधोगतिबाट बचाउन् । निऋतिको जाल शुरू शुरूमा अत्यन्त सुन्दर र रमाइलो जस्तो प्रतित हुन्छ । तर जो त्यसमा एक

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पटक फस्छन् उस व्यक्तिलाई त्यसबाट उम्कन ज्यादै कठिन हुन्छ। सबै प्रकारको दुर्व्यसन, भ्रम, आलस्य, छलकपट इत्यादि सबै यही निर्ऋतिको जालको रूप हो। यसैले उन्नति चाहने भद्र व्यक्तिको लागि यही कुरा आवश्यक छ, त्यो के भने उनले यस तुच्छ क्षुद्र बाटोबाट आफूलाई आफैले बचाउन योग साधन गर्नेहरूको लागि यो उपदेश अमूल्य नै छ। योगको यस नियमहरू यही उपदेश अनुसारनै बनेको छ। आफनो विषयमा कस्तो विचार वा भावना राख्नु पर्छ त्यो कुरा तल उल्लेख गरिएको छ।

म विजयी छु।

'सूर्यो मे चक्षुर्वातः प्राणो अंतरिक्ष मात्मा पृथिवी शरीरम्।। अस्तृनो नामा हमय मस्मि स आत्मानं निदछे द्यावापृथिवीभ्यां गोपी-थाय।।''- अथर्ववेद।

अर्थात- ''सूर्य मेरो आँखा हो, वायु मेरो प्राण हो, अन्तरिक्षस्थ तत्व मेरो आत्मा हो, पृथिवी मेरो स्थूल शरीर हो। यसै प्रकार म अपराजित हुँ।''- अथर्ववेद।

आत्मशक्तिको विकास गर्नको लागि र समष्टिको भलाई गर्नको लागि आफूले आफूलाई समर्पित गर्नु पर्छ।

आफनो आन्तरिक शक्तिसंग बाहिरी देवताहरूको सम्बन्ध देख्नु पर्छ, अर्थात जहिले पनि शरीरको सबै गुणहरू र प्रकृतिका गुणहरूमा एकनाश र एकरूपता भएको छलंङ्ग हुनु पर्छ। यति मात्र हैन, बाहिरी देवताको अंश आफनो शरीरमा रहेको छ र बाहिरी देवताहरूको सूक्ष्म अंशले बनेको साधारण अस्थायी स्वरूप म हुं, यस्तै भावना लिएर म आफनो शरीरलाई देवताहरूको संगठन वा मन्दिर जस्तो सम्झनु पर्छ। मन्दिरमा पनि सूर्य, गणेश, महादेवको मूर्ति स्थापना गरिन्छ तर साक्षात देवता त्यहाँ हुंदैनन्। भावना शुद्धिको लागि मात्र यो काम गरि-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एको हुन्छ। त्यस्तै प्रकारले भावनाको माध्यमबाट यो शरीरलाई पनि अस्थायी सम्झनु पर्छ र यसका गुणहरू जं जति छन् तो सबैलाई देवताहरूमा ऐक्य भएको देखिरहनु पर्छ। "योग साधनामा" यही कुरा मुख्य छ। आफूले आफैंलाई निकृष्ट र दीनहीन सम्झन हुँदै हुँदैन। यस्तो सम्झनाले हानी र सर्वनाश सिवाय अरू थोक हुँदैन। त्यसैले म अपराजित छु, म शक्तिशाली छु आदि मात्र सम्झनु पर्छ। अहो ! कत्रो पृथकता भएछ। वेदले के बताए र साधारण दुनियाँले के सम्झेका रहेछौं ?!

जसले जस्तो विचार गर्‍यो त्यसको त्यस्तै अवस्था हुन्छ। त्यस-कारण आफ्नो विषयमा तुच्छ विचार नगरौं। प्राणायाम गर्ने व्यक्ति-हरूको लागि त आफ्नो शरीरलाई मन्दिर सम्झनु, ऋषिहरूको आश्रम सम्झनु र आफूले आफूलाई परमात्माको सहचारी सम्झनु पर्छ। आफ्नो भावना जस्तो दृढ हुन्छ त्यस्तै खालको दृढ अनुभव पैदा हुन थाल्छ।

महादेव र प्राण।

"प्राणापानौ व्यानो दानौ ॥"– अथर्ववेद

प्राण, अपान, व्यान, उदान आदिको नाम प्राणको संबन्धमा आउँछ। पञ्च प्राण नै पञ्च मुखी रूद्र हो, रूद्रको जे जति नाम छ त्यो सबै प्राण वाचक नै हो। महादेव, शंभु शंकर, रूद्र आदि सबै रूद्रको प्राण वाचक नाम हो। महादेव कसरी मृत्युन्जय छन्, त्यस कुराको निर्णय यहाँ गरिन्छ। शतपथमा पनि एकादस रूद्रको वर्णन छ।

"कतमे रूद्रा इति। देशेमे पुरुषे प्राणा आत्मैकदशः ॥
- शतपथ

अर्थात– "रूद्र को हो ? पुरुषमा दश प्राण र एघारौं आत्मा छ। यही एघारौं चाहिं रूद्र हुन्।"

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पटक फस्छन् उस व्यक्तिलाई त्यसबाट उम्कन ज्यादै कठिन हुन्छ। सबै प्रकारको दुर्व्यसन, भ्रम, आलस्य, छलकपट इत्यादि सबै यही निर्ऋतिको जालको रूप हो। यसैले उन्नति चाहने भद्र व्यक्तिको लागि यही कुरा आवश्यक छ, त्यो के भने उनले यस तुच्छ छुद्र बाटोबाट आफूलाई आफैले बचाउन योग साधन गर्नेहरूको लागि यो उपदेश अमूल्य नै छ। योगको यस नियमहरू यही उपदेश अनुसारनै बनेको छ। आफ्नो विषयमा कस्तो विचार वा भावना राख्नु पर्छ त्यो कुरा तल उल्लेख गरिएको छ।

म विजयी छु।

'सूर्यो मे चक्षुर्वातः प्राणो अंतरिक्ष मात्मा पृथिवी शरीरम्॥ अस्तृनो नामा हमय मस्मि ज्ञ आत्मानं निदछे द्यावापृथिवीभ्यां गोपी-थाय॥''- अथर्ववेद।

अर्थात- ''सूर्य मेरो आँखा हो, वायु मेरो प्राण हो, अन्तरिक्षस्थ तत्व मेरो आत्मा हो, पृथिवी मेरो स्थूल शरीर हो। यसै प्रकार म अपराजित हुं।''- अथर्ववेद।

आत्मशक्तिको विकास गर्नको लागि र समष्टिको भलाई गर्नको लागि आफूले आफूलाई समर्पित गर्नु पर्छ।

आफ्नो आन्तरिक शक्तिसंग बाहिरी देवताहरूको सम्बन्ध देख्नु पर्छ, अर्थात जहिले पनि शरीरको सबै गुणहरू र प्रकृतिका गुणहरूमा एकनाश र एकरूपता भएको छलङ्ग हुनु पर्छ। यति मात्र हैन, बाहिरी देवताको अंश आफ्नो शरीरमा रहेको छ र बाहिरी देवताहरूको सूक्ष्म अंशले बनेको साधारण अस्थायी स्वरूप म हुं, यस्तै भावना लिएर म आफ्नो शरीरलाई देवताहरूको संगठन वा मन्दिर जस्तो सम्झनु पर्छ। मन्दिरमा पनि सूर्य, गणेश, महादेवको मूर्ति स्थापना गरिन्छ तर साक्षात देवता त्यहाँ हुंदैनन्। भावना शुद्धिको लागि मात्र यो काम गरि-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

एको हुन्छ। त्यस्तै प्रकारले भावनाको माध्यमबाट यो शरीरलाई पनि अस्थायी सम्झनु पर्छ र यसका गुणहरू जे जति छन् ती सबैलाई देवताहरूमा ऐक्य भएको देखिरहनु पर्छ। "योग साधनामा" यही कुरा मुख्य छ। आफूले आफैंलाई निकृष्ट र दीनहीन सम्झन हुँदैन। यस्तो सम्झनाले हानी र सर्वनाश सिवाय अरू थोक हुँदैन। त्यसैले म अपराजित छु, म शक्तिशाली छु आदि मात्र सम्झनु पर्छ। अहो! कत्रो पृथकता भएछ। वेदले के बताए र साधारण दुनियाँले के सम्झेका रहेछौं ?!

जसले जस्तो विचार गर्‍यो त्यसको त्यस्तै अवस्था हुन्छ। त्यस-कारण आफ्नो विषयमा तुच्छ विचार नगरौं। प्राणायाम गर्ने व्यक्ति-हरूको लागि त आफ्नो शरीरलाई मन्दिर सम्झनु, ऋषिहरूको आश्रम सम्झनु र आफूले आफूलाई परमात्माको सहचारी सम्झनु पर्छ। आफ्नो भावना जस्तो दृढ हुन्छ त्यस्तै खालको दृढ अनुभव पैदा हुन थाल्छ।

महादेव र प्राण।

"प्राणापानौ व्यानो दानौ।।"- अथर्ववेद

प्राण, अपान, व्यान, उदान आदिको नाम प्राणको संबन्धमा आउंछ। पञ्च प्राण नै पञ्च मुखी रूद्र हो, रूद्रको जे जति नाम छ त्यो सबै प्राण बाचक नै हो। महादेव, शंभु शंकर, रूद्र आदि सबै रूद्रको प्राण वाचक नाम हो। महादेव कसरी मृत्युन्जय छन्, त्यस कुराको निर्णय यहाँ गरिन्छ। शतपथमा पनि एकादस रूद्रको वर्णन छ।

"कतमे रूद्रा इति। देशेमे पुरुषे प्राणा आत्मैकदशः ।।

- शतपथ

अर्थात- "रूद्र को हो ? पुरुषमा दश प्राण र एघारौं आत्मा छ। यही एघारौं चाहिं रूद्र हुन्।"

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अर्थात प्राण नै रुद्र हुन् । यसले भव, शर्व, पशुपति आदि देवताको सूक्तले आफ्नो व्याख्या अनेक अर्थमा एउटै प्राण वाचक अर्थ आउने गरेर अर्थ व्यक्त गरेका छन् । पशुपति शब्दलाई प्राण वाचक रूपमा बुझ्दा पशु शब्दको अर्थ इन्द्रिय हुन्छ । यसै तरिकाबाट वेदमा अनेकौं ठाउँमा प्राणको उपासना देखाइएको छ । इच्छुकहरूले यसै किसिमबाट वेदको विचार गर्नु पर्छ । अग्नि शब्द पनि विशेष अर्थमा प्राण वाचकनै छ । पञ्च प्राण, पञ्च अग्नि, प्राण अग्नि होत्र आदि शब्दहरूद्वारा प्राणको अग्नि स्वरूप सिद्ध हुन्छ, यो भाव बुझ्नाले पत्ता लाग्छ, देवताहरूको मन्त्रमा पनि अग्नि प्राणको वर्णन सूक्ष्म रूपमा भएको छ । मध्य स्थानीय देवताहरूमा वायु र इन्द्र दुई प्रमुख छन् । वायु देवताको प्राणस्वरूप त प्रसिद्ध र स्वतसिद्ध नै छ । वायु र इन्द्रको सामिप्यले गर्दा इन्द्रमा पनि प्राणरूप आउन सक्छ । वेदमा इन्द्रकै बारेमा प्राण रूपमा व्यक्त गरिएका मन्त्रहरू भेटिन्छन् । वेदले बताए अनुसार अनेकौं देवताहरूमा प्राण रूपमा सिद्ध छ, तर कुनैमा व्यष्टि रूपले र कुनैमा समष्टि रूपले फरक पर्ने मात्र हो ।

यस प्रकार खुल्ला शब्दले भन्ने हो भने शरीर रथ हो र प्राण चाहि कोर्रा हो, कोर्रा प्रहार जति पर्‍यो त्यति नै घोडाहरूको उत्तेजना बढ्छ र रथको गति चाँडो हुन पुग्छ । त्यसैले वेदमा प्राणलाई "मधुकशा" भनिएको छ । अर्थात मधुको अर्थ मीठो हो र कशाको अर्थ कोर्रा हो । त्यसको तात्पर्य यही हो, प्राणको स्वरूप राम्रो र दृढ छ भने शरीरलाई प्राणले छिटो छरितो राम्रा कार्यहरूमा प्रेरणा दिइरहन्छ । राम्रो काम गराई रहन्छ । त्यसै प्राण शरीरको लागि अति महत्वपूर्ण छ ।

आफ्नो स्वतन्त्रता र पूर्णता

अथर्ववेद अनुसार– मेरो नाकमा प्राणको स्थिरता होओस् ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मेरा कान, आँखा र प्राग छिन्नभिन्न नभैकन मेरो शरीरमा काम गरिरहुन् । मेरो आयु र तेज अविच्छिन्न अर्थात लामो होओस् । आफ्नो आत्मा, चक्षु, श्रोत्र, प्राण, अपान, व्यान यी सबै मेरा शक्तिहरू पूर्ण स्वतन्त्र र उन्नत भएर मेरो शरीरमा रहून् ।

आयु र प्राण अविछिन्न रूपमा आफ्नो शरीरमा रहनको लागि ठूलो इच्छा गरेको कुरा माथि उल्लेख गरियो, हरेक व्यक्तिले यस्तै शुभेच्छा राख्नु पर्दछ । यस्तै अरू महत्पूर्ण शब्दले शरीरको पूर्णता सिद्ध गर्ने कुराहरू बताउँछ ।

"अहं अयुत:
अहं सर्व: अयुत:"

अर्थात– "म सम्पूर्ण रूपले स्वतन्त्र, दोस्रो कसैको सहायताको इच्छा नगर्ने खालको योग्य र समर्थ, कसैले कुनै कष्ट र संकट उत्पात गरिदिदा नखलवलिने योग्य र दृढ बनुं ।" यही भावना मनमा स्थिर भयो भने मानिसको शक्ति कति बढ्न सक्छ यसको विचार इच्छुकहरूले आफै गर्नु पर्छ । मेरा इन्द्रियहरू, मेरा प्राण र मेरो अरू अंग यत्तिको दृढ र बलियो हुनु पर्छ; मलाई यिनको कारण-बाट कहिले पनि थकाई, आलस्य र निराश हुन नपरोस्, त्यस्तै कुनै अर्को शक्तिको इच्छा पनि गर्न नपरोस्, म पूर्ण स्वतन्त्रतासंग आनन्द-पूर्वक आफ्नो ठूलो पुरुषार्थ गर्न सकूं, कसैले पनि यो कुरा केवल ख्याल ख्याल ठट्टाले भनी टार्नु ठीक होइन । यहाँ यो निश्चय गरि-एको छ, मानिसहरूले आफूलाई यही कुरामा निश्चय गर्दै लगे भने थोरै समयमा पूर्ण स्वतन्त्र बन्न सक्दछन् । तिनै व्यक्ति आफू भित्र उक्त शक्तिहरूको विकास गर्न समर्थ बन्दछन् ।

समयको अनुकूलता ।

तर पुरुषार्थको बाटोमा हिड्दा समयलाई राम्ररी याद गर्नु

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पर्छ । "कालको अनुकूलतामा मन, प्राण र नाम रहन्छन् । कालको अनुकूलताले नै प्रजाजन आनन्दित हुन्छन् ।" बेला अनुसारको काम गरिरहनु पर्छ । कुनवेलामा गर्नु पनि हुंदैन र वेला छोड्नु पनि हुंदैन त्यसमा पनि प्राणायाम आदि गर्नेहरूले त योग्य समयमा आफ्नो अभ्यास गर्नु पर्दछ । जुन समयमा जे गर्न योग्य छ त्यो समयमा त्यो गरिहाल्नु पर्छ ।

प्राण सुरक्षा गर्ने दुइ व्यक्ति

प्रत्येक मानिसको शरीरमा यी दुइ ऋषि छन्- "स्फुर्ति र जागृति ।" एउटाले उत्साहको प्रेरणा गर्दछन् त अर्काले सावधान हुन चेतना दिन्छन् । उत्साह र सावधान (सचेत) यी सद्गुण जुन मनुष्यमा जति हुन्छ त्यति नै योग्यता त्यो मान्छेमा हुन सक्छ । यी दुइ ऋषि प्राणको संरक्षण गर्दछन् । यी दुवै दिनरात विउंझैं रहे भने मानिसलाई मृत्युको वाधा पनि हुंदैन । जहिलेसम्म मानिसको मन "उत्साहले" परिपूर्ण हुन्छ त्यहिलेसम्म उसले सावधान पूर्वक "आफ्नो व्यवहार" गर्दछ । त्यति वेलासम्म मृत्युको डर पनि उसलाई हुंदन, यो साधारण नियम हो ।

जुन व्यक्ति सावधान भएर आफ्नो दैनिक व्यवहार गर्दछ, अर्थात जो संधै दीनहीन र दुर्वलतापूर्वक खुम्चिएर विचार गरिरहन्छ उसले यस मन्त्रको अनुष्ठान गर्नु अति कल्याणदायी हुन्छ ।

'ऋउषी बोध प्रतिबोधावस्वप्नफे यश्य जागृवि: ॥
तौते प्राणस्य गोप्तारौ दिवान कर्त च जागृताम् ॥"- यजुर्वेद

वेदको आज्ञा अनुसार मनमा उत्साहको विचार राख्नु, प्रतिक्षा गर्नु र सावधान हुनु जुन मानिसले आफूले आफैलाई यो कुरा निश्चय गर्छ, आफ्नो मनमा वेदकै अनुकूल भाव रहिरहन्छ । वैदिक व्यक्ति-हरुले संधे दीन भावना लिएर चाँडै नै मृत्युको वशमा पर्नु योग्य

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

होइन । वैदिक धर्मको विशेष उद्देश्य नै सर्वसाधारण जनताको आयु र आरोग्य वृद्धि गर्नु हो। जसबाट लोक कल्याणकारी राज्यको परिकल्पना सिद्ध हुन सक्छ, विकास मूलक शान्ति कायम रहन सक्छ ।

वृद्ध अवस्थाको धन

वेदको भनाइ अनुसार– "जुन प्रकारले गोरू आफ्नो काम सकिएपछि आफ्नो ठाउँमा आउँछन्, त्यस्तै प्रकारले प्राण पनि काम सकिएपछि फेरी आफ्नो ठाउँमा आओस् । वृद्ध अवस्थाको जुन खजना छ त्यो यहाँ कमि नभएर बढेको देखिन्छ। तिम्रो भित्रपटि प्राणलाई प्रेरणा गरिरहन्छु र शारीरिक पीडालाई पर फालि दिन्छु । यसो भन्ने यो श्रेष्ट अग्नि हामी सबैलाई सबै कुराबाट दीर्घ आयु दिउन् ।"

गोरूहरू साँझमा दौडिएर अपनो ठाउँमा आउँछन् । त्यस्तै प्रकारले प्राण र अपान पनि बल सहित वेगले आफ्नो ठाउँमा आएर रहन्छन् । जब प्राण र अपान बलिया भएर आफ्नो काम गरिरहन्छन् त्यस बेलासम्म मानिस मृत्युको मुखमा जानु पर्दैन र दीर्घायुरूपी धन प्राप्त गर्दछन् । सबै धनहरूमा आयुष्यरूपी धन नै सर्वश्रेष्ठ हो । किनभने अरू सबै धन आयुवत धनको उपयोग होउन्जेल मात्र उपयोगी हुन सक्छन् ।

"जग्मिण: शेवधि: इहवर्धतां ॥" यी शब्दहरू मनन गर्न योग्य छन् । "वृद्धावस्थाको खुराकी यहाँ बढी रहेछ ।" अर्थात यस लोकमा आयु बढिरहेको छ, यो शब्दले प्रष्ट बताउँछ आयु निश्चित छैन, जसलाई बढाउन पनि सकिन्छ । जुन मानिसले आफ्नो आयु बढाउन चाहन्छ उसले आयुवर्धक राम्रा नियमहरूको पालना गरेर आयु बढाउन सक्दछ। यस प्रकार वेदको उपदेश अत्यन्त प्रष्ट छ । तर कति वैदिक धर्मीहरू आयुलाई निश्चित मान्दछन् र यो घटाउन वा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बढाउन सकिंदैन भन्ने उनीहरूको विश्वास छ। तसर्थ जुन कुरालाई वेदले प्रष्ट बताएको छ त्यसमा दुइमत गर्नु उपयुक्त हुँदैन।

उत्साह र सावधानीले शरीरको रक्षण गर्दछ। स्फुर्ति र जागृतिले शरीरको संरक्षण गर्दछ। रक्षण र जागृतिले शरीरको पालन हुन्छ। यसरी हेर्दा संरक्षण गुणको अत्याधिक वर्णन भएको पाइन्छ। यी कुराहरूको विरोधी गुणहरू घातक छन्। यसैले आपनो अभिवृद्धिको इच्छा गर्ने व्यक्तिहरूले उक्त गुणहरूको वृद्धि आफैं भित्र गर्नु पर्दछ।

अत्याधिक ब्राह्मणहरू जसले "कर्मण्य वा धिकारस्तु माफलेषु कदाचन" लाई बुझ्दछन्, तिनीहरू सबै यस्तै कान्ति हीन र निरस देखिन्छन्। विशेषत पुरोहितहरू झन् बढी निरास छन् तर श्रीमद्भगवत गीताको तात्पर्य त स्फूर्तिसंग काम गरिरहनु नै हो। पारिवारिक ब्राह्मणहरू र पुरोहितहरू सयुक्त परिवारमा आपनो स्वार्थको लागि सबै परिवारलाई नमरुन्जेल बौद्धिक र शारीरिक शोषण गर्न पल्केका छन्। यिनीहरूमा राक्षसी गुण बाहेक तील जति पनि सात्विक गुण छैन। यस्ताले संरक्षण गरेको परिवारका सदस्य कस्ता हुन्छन् र यस्ताले उपदेश गरिएका शिष्य कस्ता हुन्छन्, त्यो सोझै अनुमान गर्न सकिन्छ। त्यसैले यस्ता सठ र स्वार्थीहरूलाई धुनै उच्चस्तरको कडा बौद्धिक र सामाजिक चेतावनी दिएर मात्र अनि पछि विवेकी पुरुषहरूबाट वेदको मर्यादा पालन हुन सक्छ। आर्य समाजले सुखको श्वास फेर्न सक्छ।

उन्नति नै तिम्रो मार्ग हो।

"उद्यानं ते पुरुष नावयानं जीवातुं ते दक्षतातिं कृणोमि।"
आहि रोहेमम मृतं सुखं रथमथ जिर्वि विदथमा वदासि॥

—अथर्ववेद

अर्थात ए मानिस हो ! तिम्रो गति (उत् यान) उन्नतिको लागि

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हुनु पर्छ । कहिले पनि (अवयातं न) अवनतिको बाटो रोज्न हुँदैन । तिम्रो आयुको लागि म बलको बिस्तार गरिदिन्छु । यही सुखमय शरीररूपी अमृतमय रथमा चढ । जब तिमी दीर्घ आयुले युक्त हुने छौ तब (विदथं) सभाहरूमा अर्थात प्रतिस्पर्धाहरूमा (अ वदासि) संभाषण गर्न सक्छौ वा व्यक्तित्व प्रदर्शन गर्न सक्छौ ।

मानिसले आफ्नो उदय हुने खालको यत्न गर्नु पर्छ, कहिले पनि यस्तो कर्म गर्न हुँदैन जसबाट अवनतिको सम्भावना हुन्छ । जीवनको लागि प्राणको बल फैलाउन पर्दछ । प्राणको बल बढाउनाले दीर्घ आयु प्राप्त हुन सक्छ । यहाँ प्राणरूपी अमृत छ, यसैले यसलाई सुखमय रथ भन्नु पर्छ । यही सर्वोत्तम रथमा चढ र आफ्नो उन्नतिको बाटोमा अगाडि बढ । जब तिमी बल र दीर्घ आयु प्राप्त गर्न सक्छौ तब ठूला ठूला सभामा तिमीले अवश्य नै संभाषण (कुराकानीको कार्यक्रम) गर्नु पर्दछ । किनभने दोस्रो व्यक्तिलाई सुधार्न यस्तै विषयवस्तु बुझेका समर्थवान पुरूषहरूबाट मात्र संभव हुन्छ । जीवन यापनरूपी युद्धमा सबैलाई बचाउने काम यस्तै पुरूषबाट हुन्छ । स्वार्थी बन्न हुँदैन । जनताको उन्नतिमा नै आफ्नो उन्नति भएको सम्झनु पर्छ । यही मन्त्रद्वारा पत्ता लाग्छ कि प्राणायामादि साधनद्वारा दीर्घ आयु उत्तम आरोग्य अद्वितीय बल सूक्ष्म बुद्धि र विशाल मन प्राप्त गरिसकेपछि पनि मानिसले आफ्नो जीवनलाई सार्वजनिक हितको साधनको रूपमा लगाउनु पर्छ । समाजबाट अलग रहेर आफ्नो मात्र शान्ति चाहने मानिस कृतकृत्य हुन सक्तैन, अर्थात आफ्नो कार्यबाट प्रसन्न हुन सक्तैन । जब एउटा व्यक्ति (नर) आफूले आफ्नो उन्नति गरिसकेपछि "वैश्वानर" विश्वका मानिसहरूको लागि आत्मसमर्पण गर्दछ त्यतिखेर नै उसले उच्चता हासिल गर्न सक्छ । यही नै सर्व-मेध-यज्ञ हो । यसरी उक्त मन्त्रले योगी महापुरूषहरूलाई अन्तिम उच्च आदर्श बताएको छ ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यमराजको दूत प्राण

अथर्ववेदले प्राणको सम्बन्धमा यमराजको दूतको रूपमा यसरी प्रण गरेको छ । अर्थात "म तिमी भित्र प्राण र अपानको बल, दीर्घ आयु, स्वास्थ आदि सबै भावनाहरू र वृद्धावस्था पश्चात योग्य समयमा मृत्यु आदि स्थापना गरिदिन्छु । वैवस्वतयमद्वारा खटाइका यमदूतहरूलाई म पखि-पखिकन पर हटाउंछु । हीनता, नियम विरूद्ध व्यवहार (निऋति), विस्तारै लाग्ने रोग (ग्राही), मासंपेसल घटाउने खालको विरामी (क्रव्याद), रगतलाई निस्कृय बनाउने रगतको कृमि (पिशाचान), सबै यक्षका कारणहरू (रक्षःयक्षर) सबै क्षयको कारण, सबै छोटो व्यवहार आदि जे जात विनाशक छन्. (सर्वदुर्भूत) यी सबैलाई अन्धकार जस्तै गरी हटाइदिन्छु । तिम्रो लागि म तेजस्वी अमर र आयुष्मान जातवेदद्वारा प्राण प्राप्त गर्दछु । जुन उपाय गर्नाले तिम्रो अकाल मृत्यु हुंदैन, तिमी अमर अर्थात दीर्घजिवी बन्दछौ, मित्रभावले सन्तुष्ट रहन्छौ र जसरी तिमीलाई कष्ट हुंदैन त्यस्तै प्रकारको सम्बृद्धिको लागि म आफूलाई अर्पण गर्दछु ।

अथर्ववेदका मन्त्रहमा प्राणलाई साधन ठान्दा विलक्षण सिद्धि प्राप्त हुन्छ भन्ने कुराको उत्तम वर्णन छ । प्राणको बल प्राप्त गर्नको लागि स्वास्थ, दीर्घ आयु, बल तथा योग्य समयमा मृत्यु यी सबै उपयुक्त हुन सक्छ । तर प्राणको बल प्राप्त नभएको अवस्थामा विभिन्न प्रकारको रोग लाग्नुका साथै थोरआयु, अशक्तता र अकाल मृत्यु हुन्छ । यसैले प्राणायामादिद्वारा प्राणको शक्ति बढाउन प्रति आवश्यक भएको कुरा स्वत सिद्ध छ । जुन विद्वानहरू आयुलाई परिमित र निश्चित मान्दछन् । उनीहरू के भन्दछन् भने यमराजका दूत जगतको सबैतिर संचार सेवा गर्दछन् ।

यसैले आयु बढ्न सक्तैन । यस अवैदिक मतको खण्डन गर्दै वेद बताउंछ, जुन यमदूतले यो जगतमा संचार सेवा गर्दछन् उनलाई

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पनि प्राण को अनुष्ठानद्वारा पर हटाउन सकिन्छ। यस कुरामा मनुष्य पराधीन छैन। अनुष्ठानको तरिकाले प्राणको दल बढेको समयमा यमदूत आफैंबाट टाढा हुन जान्छन्। प्राणोपासना गर्नेहरूको लागि यमदूतले आफ्नो प्रभाव पार्न सक्तैनन्। यस्तै प्रकारको अभयदान वेदले दिएको छ। यसै कुरामा हरेक वैदिक धर्मीहरूको ध्यान जानु आवश्यक छ। यही विचारलाई मनन गरेर निर्भय बनेर प्राणायाम-द्वारा आफ्नो आयु लामो बनाउन आवश्यक पर्छ र अरू किसिमको स्वास्थलाभ पनि आवश्यक हुन्छ। प्राणायामको अनुष्ठानले मानिस यत्ति धेरै बल प्राप्त गर्न सक्छ; जसद्वारा उसले यमदूतलाई पनि टाढा भगाउन सक्छ। यस्तै सामर्थ प्राणायामबाट प्राप्त हुने भएकोले मानिसहरू प्राणायामको महत्व वर्णन गर्दछन्।

प्राणायाम गर्नाले सबै किसिमको रोग, दोष र रोगहरूको मूल कारण पछि हट्न सक्छ। दुष्टभाव, छोटो आचार, विधि नियमहरूको विरूद्ध व्यवहार आदि सबै दोष यही अभ्यासबाट पर हट्छ। सबै किसिमको रोगको बीउ शरीरबाट हट्दछ। जसरी सूर्यले आफ्नो किरणले अन्धकारलाई नाश गर्दछन्, त्यस्तै प्रकारले योगीहरूले आफ्नो प्राण शक्तिको प्रभावले सबै रोगका बीउहरूलाई नाश गर्दछन्।

जसले यस संसारमा भएका संपूर्ण पदार्थको बारेमा जान्दछन् उनैलाई आत्मा "जात वेद अग्नि" भन्दछन्। उही आत्मा अमृत रूप तथा आयुष्मान हुन्छन्। यसले उनी नै सबैलाई अमर आयुष्मान बनाउँछन्। जसले आफ्नो योग साधनद्वारा उही आत्मासंग आफूलाई संयुक्त बनाउन सक्छन् तो व्यक्ति नै आफूले आफैलाई दीर्घायु र अमरत्वले पूर्ण बनाउन सफल हुन्छन्। यस्तो प्रकारको साधन सम्पन्न बन्दछन्। यसरी यस्ता योगी सबै प्रकारको सम्मृद्धिले युक्त भएर रहन्छन्। यही नै सच्चा समृद्धि हो। यस्तो समृद्धि प्राप्त गर्नु चाहि मानिस सबैको अधिकार हो, कसैको निगाह र कृपा हैन। निश्चिन्त

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पूर्वक यस्तो समृद्धि प्राप्तिको लागि अगाडि बढ्दै जांदा जो जो बाधा बिरोधको रूपमा अगाडि आउंछन् तिनीहरू बाबु आमा नै भएपनि रोग हुन्, बाधक हुन् । तिनीहरूबाट कि त पर सर्नु कि त तिनीहरूलाई पर हटाउनु ।

अथर्वाको शिर र योगीको शिर

चित्त वृत्तिहरूलाई रोकेर मनको सबै वृत्तिहरूलाई आफ्नो अधीनमा राखेर यी सबैलाई काममा लगाउनुलाई नै योग भनिन्छ । यस्तो पुरुषार्थ जसले गर्छ त्यही नै योगी हो । यस योगीको चित्त वृत्ति शान्त हुन्छ, चन्चलता पटक्कै हुंदैन । योगीको यस्तो नाम नै "अ-थर्वा" हो । 'अ-चन्चल" यही नै अथर्वा शब्दको भाव हो । एकाग्रताको सिद्धि नै योगीको प्राप्ति हो । यही अथर्वाको जुन बेद हुन्छ त्यही नै अथर्ववेद हो । अथर्ववेद साधारण बुद्धि भएका मानिसको लागि हैन । फेरी महान बुद्धि भएपनि चन्चल र विकृति मनस्थिति भएका व्यक्तिहरूको लागि पनि हैन । योग साधनको मुख्य अंश यस वेदमा परेकोले र सिद्ध अवस्थाको कुराले भरिपूर्ण भएकोले यो अथर्व वद योगिहरूको वेद हो । यसंकारण यस वेदमा "प्राणायाम" को विधि अरू वेदमाभन्दा धेरै छ । यस वेदमा अथर्वाको शिरको वर्णन यसरी गरिएको छ—

"(अ–थर्वा) स्थिर चित्त भएका योगीहरू आफ्नो (मूर्धान) मस्तिष्कलाई हृदयसंग सम्बन्ध गराइ रहन्छन् । शिरमा भएको मस्तिस्कको आफ्नो (पवयान:) प्राणलाई पठाउंछन् त्यतिबेला नै अथर्वाको शिर भनिन्छ अथवा यसैलाई देवताहरूको भण्डार भनिन्छ । यसलाई प्राण, अन्न र मनले रक्षा गर्छ ।

अमृतले परिपूर्ण भएको ब्रह्मको स्थानलाई जसले जान्दछ त्यसलाई यस लोकमा भएका चक्षु, प्राण, प्रजा आदि देवताहरूले ब्रह्मको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उपाधि दिन्छन् । बूढो हुनुभन्दा पहिलें उनलाई चक्षु र प्राणलें छोड्दैं-नन् । जसले ब्रह्मको यो रहस्यमय कुरा जानेर त्यस्तै गर्दछ त्यति-बेला त्यहाँ रहेको उसको आत्मालाई पुरूष भनिन्छ । आठ चक्र र नौ बटा ढोका भएको शरीरको मुख्य स्थान यो टाउको वा तालुको भाग देवताहरूको अयोध्या राज्य हो । यसमा एउटा तेजिलो कोश हुन्छ, त्यही नै देदिप्यमान स्वर्ग हो । तीन तहले युवत र तीनै ठाउँमा रहने तेजस्वो कोशमा जुन पूज्य आत्मा छन् उनलाई ब्रह्म ज्ञानी व्यक्तिले जान्दछन् । यही देदिप्यमान, मनोहर, यशस्वी र अपराजित पावन स्थानमा ब्रह्मा प्रवेश गर्दछन् ।

योग साधनामा लाग्ने व्यक्तिहरूको लागि यो कुरा अमूल्य छ । योग साधनामा सबैभन्दा पहिलो कार्य हो मस्तिष्क र हृदयलाई एउटै बनाउनु । हृदको धर्म भक्ति हो र मस्तिष्कको धर्म विचार हो । भक्ति र विचारको विरोध हुनु हुँदैन । दुबैथरीको एउटै काममा समान अधिकार हुनु पर्छ । जहाँ यी दुई केन्द्र विभक्त हुन्छन्, त्यहाँ दोष उत्पन्न हुन्छ । धर्ममा विशेष गरेर मस्तिष्कको तर्कना र हृदयको भक्तिले समान स्थान पाउनु पर्छ । जुन धर्ममा यी दुई कुराको समान स्थान छैन त्यस धर्ममा ठूलो दोष रहन्छ । शिक्षा विभागको निमित्त पनि हृदय र मष्तिस्कको लागि बराबर विकास हुने गरी शिक्षा प्राप्त गर्नु पर्छ । जुन शिक्षामा तर्कशक्तिलाई मात्र प्रधानता दिइएको हुन्छ त्यो शिक्षा निरर्थक हुन्छ । यहाँ नाष्तिकको अर्थ हो न+अस्ति थ कुनै कुराको पनि स्थिति बोध नहुनु वा छैन जस्तो लाग्नु । फेरी अर्कोतिर जुन शिक्षामा केवल भक्तिलाई मात्र प्रधान ठानिन्छ त्यस्तो शिक्षाले अन्धविश्वास बढाउँछ । यसैले तर्क र भक्तिको समानुपातिक विकासले नै सबै दोष दूर हुन्छ र सबै खालको उन्नति संभव हुन्छ । तसर्थ आत्मोन्नतिको लागि दुवैथरीलाई एउटै केन्द्रमा समर्पित गर्नु पर्छ ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ब्रह्मलोक प्राप्ति

"मस्तिष्कको माथिल्लो भागमा प्राणलाई प्रेरणा दिनु।" मस्तिस्कमा सहस्राकार चक्र छ र यसको तल्लापट्टि मेरुदण्डसंगै कयन चक्र छन्। प्राणायामद्वारा तलंदेखि एक एक चक्रमा प्राण भर्दै जाने काम साध्य छ। सबैभन्दा पछि यही मस्तिष्कको सहश्रार चक्रमा प्राणलाई पठाउनु पर्छ, यो अवस्था भन्दा पहिले मेरूदण्डको नाडीहरूमा राम्ररी सञ्चार हुन थाल्दछ। त्यसपछि मस्तिष्कको सहस्रार चक्रमा प्राण पुग्दछ र ब्रह्मरन्द्रसम्म प्राणको गति शुरू हुन्छ। यही नै प्राणको सर्वोत्तम गति हो। यही नै ब्रह्मलोक हुनाले तथा यही स्थानमा प्राणसंगै आत्माको गति पनि हुनाले, यस अवस्थामा मुमुक्षु (मुक्ति प्राप्त गर्न चाहने) लाई ब्रह्मलोक प्राप्त हुन्छ। यसंले यस अवस्थालाई सबैभन्दा ठूलो अवस्था संझनु पर्छ। यस्तो महान अवस्था प्राणायामको अभ्यास नियमपूर्वक गर्नाले हुन्छ। योगीहरू यस्तो महान् अवस्था प्राप्त गर्दछन् र संसारदेखि मुक्त रहन्छन्।

विचार दर्शन

अ-थर्वा अर्थात योगीको उक्त प्रकारको शिर निश्चय नै देवताहरूको खुराक हो। यस प्रकारका अथर्वाको टाउकोमा सबै दिव्य भावना रहन्छन्। योगीको शरीरमा सबै जसो ठूला ठूला दैवी शक्तिहरू रहन्छन्। यसकारण पनि तिनीहरूको शरीर देवताहरूको सच्चा मन्दिर हो। यो मन्दिरको रक्षा गर्ने वीर मन र अन्न हो। बलवान प्राणले रोगको कारण तथा शरीरको दोषहरूलाई हटाउंछ। आफ्नो असल विचारद्वारा मन श्रेष्ठ, सदगुणी र सत्यनिष्ट हुन पुग्छ। फेरी मनको बलियो इच्छा शक्तिद्वारा सबै दोष हट्दछन् र आदर्श अवस्था प्राप्त हुन सक्छ। "सात्विक" अन्न सेवन गर्नाले शरीर निर्दोष बन्दछ र प्राणको बललाई समेत बढाउंछ। यस प्रकार प्राण, मन, अन्न

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यी तीन वीरहरू परस्परमा संबर्धन भएर योगीलाई सहायता गर्दछन्। यही नै प्राणायामको कीर्ति हो।

ब्रह्मको स्थान

ब्रह्मको स्थान हृदयमा छ र त्यहां अमृत छ। यही अमृत देवताहरू ग्रहण गर्दछन् र पुष्ट हुन्छन् अर्थात हृदयमा रहेको रस सबै इन्द्रियहरूमा गएर नै त्यस स्थानको आरोग्यता स्थिर रहन्छ। यस्तो अमृत पूर्ण ब्रह्मको स्थानलाई जसले जान्दछ उसलाई ब्रह्म र ब्रह्मको शक्तिले चक्षु, प्राण र प्रजा दिन्छन्। चक्षु शब्दले इन्द्रिय र अवयवहरूको सूचना दिन्छ, प्रजा शब्दले सुप्रजालाई बुझाउंछ र प्राण शब्दले सामर्थय युक्त जीवनको ज्ञान हुन्छ। यी सब कुराको तात्पर्य हो; आफ्नो हृदयको उत्तम शक्तिहरू थाहा पाएर कुनै लाभ हुन सम्भव छ। हृदयलाई आफ्नो आन्तरिक इन्द्रियहरूलाई अवयवहरूलाई जान्नु र प्राणायामद्वारा हुने चित्तको एकाग्रताले अज्ञात शक्तिलाई विज्ञानमा परिणत गरिदिन्छ। अर्थात ज्ञान नभएको कुराको ज्ञान हुन्छ। यसै तरीकाले हृदय आदि अन्तरंगहरूको पूर्ण ज्ञान भएपछि त्यहाँ आफ्नो आत्माको शक्ति कत्तिको अदभुत तरीकाले काम गरिरहेछ, त्यसको साक्षात्कार हुन्छ। यस प्रकार आफ्नो आत्माको शक्ति थाहा पाएर नै उक्त फल प्रातिप्त हुन्छ। सुप्रजा निर्माण गर्ने शक्ति दीर्घ आयु र बलवान इन्द्रिय प्राप्तिको फल आफ्नो हृदय तथा त्यहाँको आत्मशक्तिको ज्ञान प्राप्त गर्नेहरूलाई मात्र हुन्छ।

जो पुरूष ब्रह्म ज्ञानी हुन्छन्, उनीहरू अकाल मृत्युबाट मर्दैनन्, पूर्ण आयुको समाप्ति पछि आफ्नै इच्छाले मर्दछन्। वाचुन्जेल यिनीहरू बलिया हुन्छन् र कार्यमा सामर्थ देखाउंछन् यही हो ब्रह्म ज्ञानको फल। अर्को कुरा, ब्रह्म ज्ञानबाट आत्मिक शान्ति मिलेर नै यो फल प्राप्त हुन्छ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अयोध्या

आठवटा चक्र र नौ वटा ढोकाहरूले यूवत यो देवताहरूको नगर हो, यसैलाई अयोध्या नगर पनि भनिन्छ. जहाँ देव भाव र राक्षस भावको युद्ध हुँदैन, अर्थात जहाँ दैवी वृत्ति नै सदा शान्तिको साथ निवास गर्दछ । त्यसैले पनि यसलाई "अ–योद्धा" नगर भनेको हो । जैलेसम्म यस राज्यमा देवताहरूको अधिपत्य हुन्छ, तवसम्म त्यहाँ शान्तिको राम राज्य हुन्छ । यस नगरको हृदयस्थानमा प्रकाशमय स्वर्ग छ । त्यही नै प्राणायामद्वारा प्राप्तब्य स्थान हो ।

अयोध्याको राम

यस नगरमा रहने पूजनीय देवता नै आत्मा राम हुन् उनलाई ब्रह्म ज्ञानीहरूले नै जान्दछन् । अरूलाई यस कुराको पत्तो नै छैन ।

यसै यशस्वी नगरना विजयी ब्रह्म प्रवेश गर्दछन् । जीवात्मा जब आशुरी भाव माथि विजय प्राप्त गर्दछन् तब उनीहरू आफ्नो नगरमा विजयोत्सव गरेर प्रवेश गर्दछन् । यो राजधानी अयोध्या नगरी यशले परिपूर्ण छ, दुःख नाशक छ र तेजले प्रकाशित छ । यसको पराजय अशुरी भावले हुने होइन । यसैले यसको नाम अपराजित अयोध्या हो । आफ्नो हृदयको यस्तो शक्तिलाई जान्न आवश्यक छ । म अपराजित हुँ । दुष्ट भावले म कहिल्यै पनि पराजित हुने होइन । म सदा सर्वदा विजयी नै हुनेछु । मेरो नाम विजय नै हो, इत्यादि भावना उपासकको मनमा हुनु आवश्यक छ । "दीनहीन" दुर्वल र अधम छु, यस्तै खालको भावना कहिल्यै पनि लिन हुँदैन । यो त अवैदिक भाव हो ।

आफ्नो आत्माको वर्णन यही नै हो । आत्मा कस्तो खालको भावनाले पराजित हुन्छ वा कस्तो भावनाले विजयी हुन्छ भन्ने कुराको सुक्ष्म वर्णन यसरी नै गरिएको छ । आत्मा नै ब्रह्म हो । उनै हृदय

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कमलमा निवास गर्दछ। हंस अर्थात उसको वाहन हो। इत्यादि कुराहरू अगाडि उल्लेख गरि सकिएको छ। यो ब्रह्माको नगर हो, यो नै देवताको शहर अमरावती हो, यो सबै थोक हो। इच्छुकहरूले प्रयत्न गरेर यी कुराहरू आफूमा सम्पादन गर्नु पर्छ।

चारै वेदका विभिन्न मन्त्रहरूद्वारा जुन जुन उपदेश माथि उल्लेख गरियो त्यसैको सारांश तल उल्लेख गरिएको छ, जुन कुरा दृष्टिगत भएर माथिका सम्पूर्ण व्याख्याको आभा हृदयमा संस्थापित हुन्छ।

१. बाहिरी वायुसंग आन्तरिक प्राणको नित्य सम्बन्ध छ।

२ जति प्राण हुन्छ उति नै आयु हुन्छ, त्यसैले प्राणको बृद्धि गर्नाले आयुको बृद्धि हुन्छ।

३. प्राण रक्षणनियम अनुसार आचारण गर्नाले खाली प्राणको बलमात्र बढ्ने हैन बरू सबै इन्द्रियहरू, अवयवहरू र अंगहरूको शक्ति बढ्दछ र उत्तम आरोग्य प्राप्त हुन्छ।

४. प्राणायासको साथै मनमा राम्रा विचारहरूको धारणा गर्नाले अत्यन्त फायदा हुन्छ।

५ सूर्यको प्रकाशको सेवन तथा खानामा घिउको सेवन गर्नाले प्राणायाममा चाँडै सिद्धि प्राप्त हुन्छ।

६. प्राण शक्तिको विकास गर्नु हरेकको कर्तव्य हो। किनभने आत्माको शक्तिको साथ प्रेरित प्राण प्रत्येक अंगमा गएर त्यहाँ स्वास्थको रक्षा र बल बृद्धि गरिदिन्छ।

७ एउटै प्राणको भेद प्राण, अपान र व्यानका रूपमा भएको छ तथा अन्य उप प्राण पनि यिनैको विभेद रूप हो।

८. संतोषको बृत्ति र पवित्रताको प्रवृत्तिले प्राणको सामर्थ्य बढाउंछ।

९. प्राणल वीर्यसंग सम्बन्ध राख्दछ। वीर्य रक्षणले प्राणको शक्ति

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बृद्धि हुन्छ र प्राणायामले वीर्यमा स्थिरता ल्याउँछ ।

१०. परमेश्वरको उपासना र संगीतको अभ्यास दुवै कुराले प्राणको बल बढ्दै जान्छ ।

११ प्राण शक्तिको रक्षा र अभिवृद्धिको लागि अरू सबै इन्द्रियको सुख त्याग्नु पर्दछ । अर्थात अरू इन्द्रियको सुख प्राप्ति गर्नको लागि प्राणको हानी नोक्सानी गर्न हुँदैन ।

१२. सबै शक्तिहरूमा प्राण शक्ति नै मुख्य र प्रमुख शक्ति हो ।

१३. सत्कर्मको साथसाथै प्राणको पोषण गर्नु पर्छ ।

१४. वोली, मन र कर्ममा शुद्धता र पवित्रता राख्नु पर्दछ । यसैबाट बलको बृद्धि हुन्छ ।

१५. सुतेको समयमा सबै इन्द्रिय शक्तिहरू कसरी आत्मामा लीन हुन्छन् र उठेपछि फेरी कसरी विस्तारै व्यक्त रूपकार्य गर्छन् यसको विचार गर्नु पर्छ । यसैमा प्राणको कार्यको अनुभव लिनु पर्दछ । यही अभ्यासले आत्माको विलक्षण शक्ति जान्न सकिन्छ । इच्छुकले चनाखो भएर निदाउन लागेको बेला र झट्ट विउँझदा पनि उत्तिकै चनाखो भएर शरीरको वृत्तिलाई विचार गऱ्यो भने त्यतिखेर आफूमा एक प्रकारको रोमाञ्च पैदा हुन्छ र चञ्चलता उत्पन्न हुन्छ । तर यो रोमाञ्च, चञ्चलता र अस्थिरतालाई आत्मसात गरेर ठीक विचार गरिरह्यो भने शरीरको वृत्ति सजिलैसंग बुझ्न सकिन्छ र यी वृत्तिहरूको आत्मासंग भएको सम्बन्ध र प्राणको सबंदना पनि सजिलैसंग थाहा हुन्छ । यो कुरा मैले अनुभव गरेको छु ।

१६. सम्पूर्ण रोगवीजहरू र शारीरिक दोषहरूलाई प्राणले नै भगाउँछ । जैलेसम्म प्राण रहन्छ त्यहिलेसम्म शरीरमा अमृत हुन्छ ।

१७. प्राण शक्ति, आयुष्य, आरोग्य आदिको भोजनसंग सम्बन्ध छ ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसैले उत्तम सात्विक भोजन गरेर आयुष्य, आरोग्य आदि कुरा वृद्धि गर्न सकिन्छ ।

१८. हजारौं सूक्ष्मरूपबाट प्राणले शरीरमा काम गरिरहेको हुन्छ ।

१९. प्राण सम्बर्धन सम्बन्धी नियमहरूको विरुद्ध व्यवहार गर्नाले सबै शक्ति क्षीण भएर अकालमा नै मृत्यु हुन्छ । यसैले यस्ता नराम्रा प्रवृत्ति रोक्नु पर्दछ ।

२०. अग्नि, वायु, सूर्य आदि बाहिरी देवताहरू आफ्नै शरीरमा बोली, प्राण, आँखा रूपमा रहन्छन् । यस प्रकार आफ्नो शरीर पनि देवताहरूको मन्दिर हो र म उनीहरू सबैको अधिष्ठाता हुँ । यही भावना मनमा स्थिर गर्नु पर्छ र आफूले आफैंलाई पनि उक्त भावनाको रूप नै संझनु पर्छ ।

२१: आफूलं आफैंलाई अपराजित विजयी र शक्तिको केन्द्र मान्नु राम्रो हुन्छ ।

२२. प्राण पनि रूद्र नै हो । रूद्र बाचक सबै शब्द प्राण वाचक नै हो ।

२३. प्राणको आधारबाट नै सबै विश्व चलिरहेछ । प्राणी भित्र यो शक्ति विलक्षण रूपमा रहन्छ ।

२४. म मेरो पुरुषार्थले अवश्य नै आफ्ना शक्तिहरूको विकास गर्नेछु । यसको दृढ निश्चय गर्नु पर्छ ।

२५. आफूले आफैंलाई कहित्यै पनि हीन, दीन, दुर्बल सम्झनु हुँदैन, तर आफ्नो प्रभावको गौरव चाहिं सधैं नियाल्नु पर्दछ ।

२६. जगतमा कुनै शक्ति छैन जसले मलाई कष्ट दिन सक्छन् । म सबै दु:खलाई नष्ट गर्न सक्छु । यो भाव मनमा राख्नु पर्दछ ।

२७. सर्व शक्तिमान इश्वर मेरा मित्र हुन् भन्ने पुरा विश्वास राख्नु पर्दछ र तिनलाई आफ्नै आमा वा दाजुभाई आदि सम्झनु पर्छ र कुनै भेद राख्नु हुँदैन ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

२८. यथायोग्य समयमा यथायोग्य काम गर्नु पर्छ, यसको अनुकूलता प्राप्त भएपछि त्यस काम त्याग्न हुंदैन, आजको कर्तव्य भोलिलाई संचय गर्नु हुंदैन ।

२९. स्फूर्ति र जागृति धारण गर्नाले उन्नति हुन्छ ।

३०. दीर्घ आयु ठूलो सम्पत्ति हो, त्यसलाई बढाउनु पर्छ । निर्दोष रहनाले दीर्घ आयको बृद्धि हुन्छ ।

३१. उत्साह, सावधानी, स्फूर्ति, जागृति, आत्मरक्षाको भावना र योजनाले उन्नतिको साधन तयार गर्न सकिन्छ ।

३२. सधैं माथि उठ्नको लागि प्रयत्न गर्नु पर्छ, यस्तो कुनै काम गर्नु हुंदैन जसबाट तल गिर्दै जाने संभव छ ।

३३. यस अमृतमय शरीरमा आकार, व्यक्तिको उन्नति र सबै जनताको उन्नतिको लागि प्रयत्न गर्नु पर्दछ । जीवनको उद्देश्य नै यही हो ।

३४. सम्पूर्ण अनिष्टहरूसंग लडेर आफ्नो विजय संपादन गर्नु पर्छ ।

३५ हृदयको भक्ति र मस्तिष्कको तर्क यी दुई शक्तिहरूलाई एउटै सत्कार्यमा लगाउनु पर्छ र यी दुवैको समान विकास गर्नु पर्दछ ।

३६. योगीको शिर निश्चय नै देवताहरूको वास स्थान हो ।

३७. आफ्नै हृदयमा ब्रह्मको शहर छ, त्यही नै स्वर्ग हो । यही नै देवताहरूको अयोध्या हो । ब्रह्मज्ञानीहरू यसलाई राम्ररी जान्दछन् ।

३८. जसले आत्मशक्तिको बिकास गर्छन् उनैले स्वकीय गौरव पूर्वक यही आफ्नै राजधानीमा प्रवेश गर्दछन् ।

३९. प्राणलाई आफैले स्वाधीन तुल्याएर मस्तिष्कको माथिपट्टि पठाउनु पर्छ । जहाँ विचारको गति छैन त्यहाँ जानु पर्छ, त्यही नै आत्माको स्थान हो ।

४०. निश्चयपूर्वक पुरूषार्थ गरेर उन्नतिको बाटोमा जाने योगी सबै

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रकारको उन्नति गर्न सक्छन् आफ्नो लागि वा अरूको लागि प्राणको सम्बन्धमा वेदको आशय यही हो। इच्छुकहरूले बराबर विचार गर्दै यसबाट उपयोगी कुरा लिनु राम्रो हुन्छ। यही उपयोगी कुराबाट प्रेरित भएर मन, वचन र कर्मलाई एकिकृत गर्नु आफ्नो र जनताको लागि परम कर्तव्य हुन आउंछ।

प्राणको विशेष रूप

हाम्रो शरीरमा पाँच वटा कोशहरू छन्। तिनीहरू अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय र आनन्दमय कोश हुन्। अन्नमय कोश स्थूल शरीर, प्राणमय कोश श्वास प्रश्वास (प्राण, समान, अपान), मनोमय कोश चित्त वृत्ति, विज्ञानमय कोश विद्या र आनन्दमय कोश ब्रह्मको रूपमा बुझ्नु पर्दछ। यस्ता अत्यन्त महत्वपूर्ण कुराहरूलाई वाह्य जगतमा सम्बन्ध गराउंदा पञ्च महाभूतसंग सम्बन्ध गराइन्छ। अन्नमय कोश पृथ्वीसंग, प्राणमय कोश वायुसंग, मनोमय कोश आकाश-संग, विज्ञानमय कोश जलसंग र आनन्दमय कोश तेजसंग सम्बन्धित छ। यी कोशहरू आत्माको आवरण हुन् र ब्राह्मी स्थितिबाट आत्माको गतिको ज्ञान नहुन्जेल प्राणीलाई जन्म मृत्युको चक्रमा घुमिनै रहनु पर्छ तसर्थ प्राणायाम उत्तम मार्ग हो र प्राणायाम गर्नेहरूले यी कुराहरू थाहा पाउन अति आवश्यक छ।

अर्को कुरा प्राणको उदगाम श्रोत सूर्य हो। वायुको माध्यम र प्रकाशको वेगले प्राणलाई व्यापक बनाइन्छ। तसर्थ प्राणायाम गर्नेहरूले सूर्यको प्रकाश र वायुको सेवन नियम पूर्वक सेवन गर्नु पर्छ।

यी कुराहरू प्राणसंग सम्वन्धित भएका हुनाले मात्र शिलशिलाको क्रममा व्यक्त गर्नु परेको हो। अरू विस्तृत जानकारीको लागि 'सूर्य चक्र वेध' हेर्नु आवश्यक छ।

पंचदशी सटिकबाट

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्राण नै माता, पिता, भाइ, बहिनी, आचार्य, ब्राह्मण आदि हो । यस शब्दद्वारा प्राणको महत्व बताएर इच्छुकहरूलाई प्राणायाममा तत्पर गराउनु हो ।

१. माता-मान्यहित गर्ने, २. पिता-पाता, पालक, संरक्षक, ३. भ्राता-भरण पोषण गर्ने, ४. स्वसा-(सुअसा) अर्थात शासु शसुरा-उत्तम प्रकारले राख्ने, ५. आचार्य-आत्मिक गुरु जसले प्राणको आयामबाट आत्माको साक्षात्कार गराइदिने हुनाले, ६. ब्राह्मण-ब्रह्मको ठाउँमा लेजाने व्यक्तिहरू हुन् ।

वेदमा प्राणकै शिलशिलामा तीनवटा लोकको व्याख्या गरिएको छ ती हुन्- वाणी-पृथ्वी लोक, मन-अन्तरिक्ष लोक, प्राण स्वर्गलोक हुन् ।

यसैकारण प्राणायामको अभ्यासले स्वर्ग प्राप्ति संभव छ । तस्र्थ प्राणको श्रेष्टता अत्यधिक छ । यसैले संक्षेपमा मात्र यहां प्राणको यसरी व्याख्या गर्न प्रयास गरियो । इच्छुकहरूले यो भन्दा राम्ररी बुझ्न चाहने हो भने उपनिषद हेर्नुपर्छ ।

प्राणायामबाट धेरै प्रकारका शक्तिहरू प्राप्त हुन्छन् भन्ने कुरा प्राण सम्बन्धी विविध शास्त्रहरूमा बताइएको छ । प्राणायामको अभ्यास नगरीकन उक्त शक्ति प्राप्त गर्न असंभव छ । भक्ति, कीर्तन र नृत्य त प्राथमिक उपचार मात्र हुन् र यी कुराहरूबाट चित्तको एकाग्रता चाहिं संभव छ । प्राणायामको अभ्यास विना उन्नति प्राप्ति सर्वथा असंभव छ । अभ्यास गर्नको लागि प्राण शक्तिको कल्पना सर्वप्रथम आवश्यक छ । आफ्नो प्राणको यस्तो स्वरूप छ, यति महत्व छ यसको उपासना गर्नाले यतिसम्म लाभ हुन्छ इत्यादि कुरा यस विचरणमा उल्लेख गरियो । यही कुरालाई हृदयङ्गम गरेर प्राणायाममा इच्छुकहरू तत्पर होउन् वा प्राचीन आर्य परम्पराको पछिल्ला पिंढीका अनुयायी-

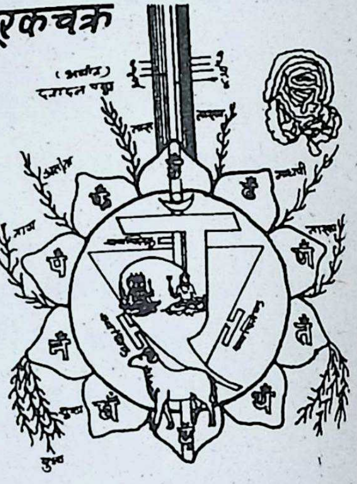
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

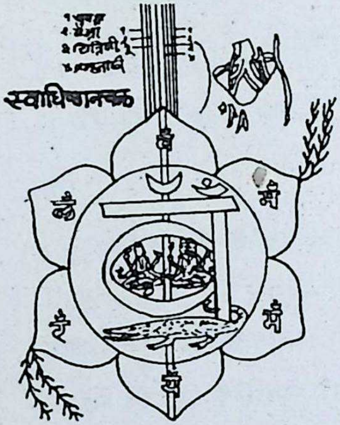
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

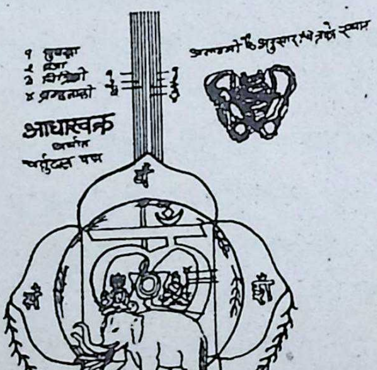
Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

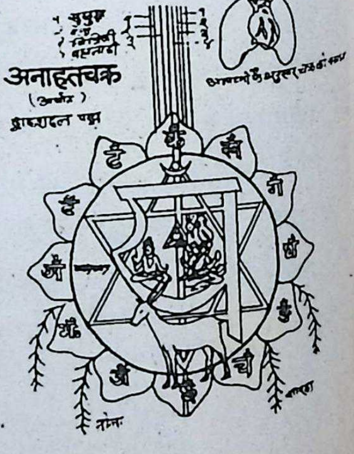
CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तान्त्रिक विद्यामा भनेबमोजिम सुषम्ना नाडीमा चक्रहरूका स्थान



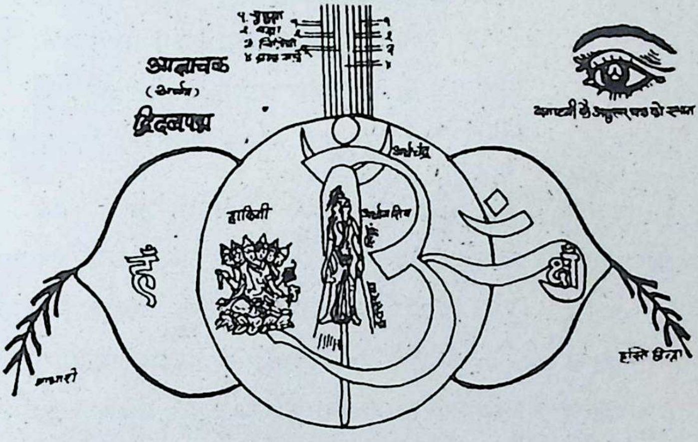


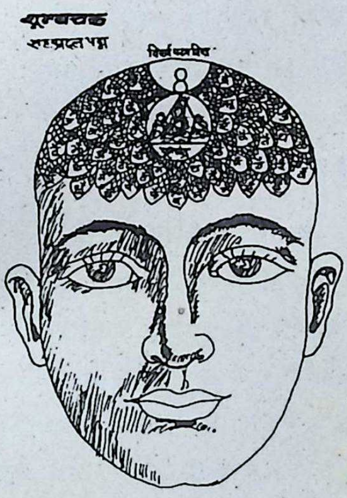


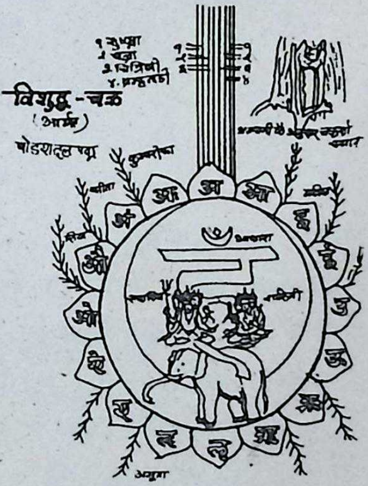


Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri







Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हरूले गरून् भन्ने उद्देश्यले यसरी प्राण मुक्तका केही उदाहरणहरू यहाँ प्रस्तुत गरियो। प्रयास विफल हुनेछैन भन्ने आशा छ।

सूर्यचक्र

"ध्येयम् सदा सवित्रिमण्डल मध्यवर्ते
नाराय्रणा सरसिजाश्चन शङ्ख चक्र
केयूर वन्मुकुट कुण्डल वान किरिठी
हा रि हिरण्मय वपुधृत शङ्ख चक्र।"

सौर्य मण्डल अनादि र अनन्त छ। यहाँ प्रलय हुंदा लय भएता पनि फेरी उसै गरेर स्वयम श्रृष्टि हुन्छ। त्यसरी करोडौं वर्षसम्म रहिरहने हुनाले पनि सौर्यमण्डल अच्युत हो। यो त्यत्तिकै व्यापक छ र प्राणको लागि पनि पोषक छ। त्यसैले सूर्यलाई आधार मानेर योगमा लाग्नेहरू ध्यान मग्न हुन्छन्। यसै सन्दर्भमा मेरा परम पुजनीय पं. मुरारी ढुङ्गानाको कविता मेरो सम्झनामा आयो;

"श्री सूर्यमा नेत्र लगी मिलाउनु।
आफ्नो नजरमा उनलाई ल्याउनु।।
त्यहाँ मलाई मनले स्मरण गरे।
देखिन्छ यो विश्व तमाम नेत्रले।।"

यो श्रेष्ठ ज्योति भएको सौर तेज, सबै प्रकाश मध्येको उत्तम प्रकाश हो। यसलाई विश्वजित-विश्वविजयी, धनजित्-धन सम्पादक र वृहत मानिन्छ। विश्वको प्रकाशक सूर्य महान् छन्। यिनी अत्यन्त दर्शनीय, ओजस्वी र अच्यूत अर्थात स्थिर छन्। यिनैबाट प्राणी जगत र वनस्पति जगतमा शक्ति संचार हुन्छ र अरू विज्ञानमय कुराहरूमा पनि गतिको सिर्जना हुन्छ। प्रकाशभन्दा उत्तम गति अर्को कुनै पनि छैन।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यो सौर तेज (Solar energy) के हो ? यही सूर्यको चक्र हो, जुन प्राणीको शरीरमा स्वाधिष्ठान भन्दा माथि मणिपुर चक्र (Solar plexus) मा रहन्छ। यसैलाई सर्वप्रथम बुझेर योगमा प्रवेश गर्नु योगानुशासन हो। त्यसैले चित्रद्वारा शरीर र त्यसमा रहेका योग सम्बन्धी चक्रहरू नै हेरौं।

हाम्रा शरीरमा मूलाधार देखि माथि शिरसम्म जम्मा ६ वटा चक्र छन्। यी ६ चक्र बराबर महत्वपूर्ण छन्। प्रत्येक चक्रमा बिभिन्न देवताहरूको स्थान छ। यसलाई स्मरण गर्न अजपा गायत्री स्तोत्र अगाडि नै उल्लेख गरिएको छ। गायत्री ध्यानले साधकलाई योग गर्न जाँगरिलो तुल्याउँछ।

यो अजपा गायत्रीको यस ध्यानबाट शरीरको शुद्धिकरण र विचरणमा ठूलो बल पुग्दछ। जसरी आजकालका मानिसहरू ठूला ठूला दुरविनद्वारा आकाशमा भएका ग्रहहरूबारे जान्दछन्, त्यसरी नै हामी भित्र जुन ग्रहतारागण छन्, उनीहरूलाई आफ्नो सूक्ष्म दिव्य दृष्टिद्वारा देख्नु, थाहा पाउनु, लक्ष्य गर्नु र कार्या कार्यलाई जान्नु नै सूर्य चक्र वेद भनिन्छ। यसलाई जान्न शुरू शुरूमा यही अजपा गायत्री ध्यानबाट पनि संभव हुने हुनाले यहाँ उल्लेख गरिएको हो। यसरी अजपा गायत्री र सूर्यचक्र वेदमा गाढा सम्बन्ध रहेको कुरा पाठक वर्गमा व्यक्त गर्न पाउंदा विशेष आनन्दको अनुभव गरेको छु।

अब सूर्य चक्र वेद सम्बन्धमा नै चर्चा गरौं। हाम्रो यो Abdominal brain कुक्षिगत मस्तिष्क, प्रत्यक्ष सूर्य समान, सर्वश्रेष्ठ ज्योतिहरूको ज्योति सौर तेज, सर्व प्रकाश- सबै ज्ञानको मूर्तिमान प्रकाश हो। यसैले पनि प्रकाशले मानिसलाई विश्व प्रेमी, विश्वधर्मी र विश्व विजयी बनाउँछ। यो कुरा जसले चाहन्छन् र भगीरथ प्रयत्न गर्दछन्, तिनीहरू नै सफल हुन्छन्। यस्तो प्रकाश विश्व व्यापक विभु हो। यो अन्तर वाह्य विश्व- सबै प्राणीहरूको प्रेरक स्वयम् प्रकाश

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Solar plexus महान् सूर्यचक्र हो। हामीमा रहेको सूर्य चक्रलाई हामी जति ठूलो, फराकिलो र ओजस्वी बनाउन सक्छौं, त्यति नै हामी मधुर, सुन्दर र दर्शनीय बन्दछौं। त्यसैले यो सूर्य चक्र अच्यूत हो। यो एउटै स्थानमा स्थिर छ र आकाशरूपी शरीरका सबै इन्द्रिय-हरू यसैको परिक्रमा गरिरहन्छन्।

भगवान पतन्जलिले आफ्नो योग दर्शनको शुरूको सूत्रमा- "अथ योगानुशासनम्" को प्रतिज्ञा गरेर त्यो भन्दा अगाडिको दोस्रो सूत्रमा -"योगश्चित्त वृत्ति निरोध" को उपाय बताएका छन् तर हामीलाई "योग" शब्दले नै अत्याइ दिन्छ। योगको कुरा उच्चारण हुने वित्तिकै हामी अन्तै ध्यान लगाउंछौं। यदि योग पातन्जल सूत्र हाम्रो हात पर्ने हो भने सर्वप्रथम योगका लक्षणहरू- योग, चित्त, वृत्ति र निरोध यी चार कुरामा हाम्रो दृष्टि निपात भएर चित्तको प्रपातको सूत्रपात भएर हामी रन्थनिन्छौं। त्यत्ति खेर हाम्रो चित्त, वृत्तिहरूको जालमा फन्फनी घुमेर उही वृत्तिहरूको सूत्रमा बाँधिन पुग्छ। फेरी "दाद्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्" भन्ने उक्ति संझेर योगमार्गको छेउसम्म पुग्न पनि आत्तिन्छौं।

यसरी हामी योगबाट फरक हुन्छौं तापनि योग हामीबाट फरक भने छैन। योगको अर्थ हो, कुनै दुइ भन्दा वढी पदार्थहरू मिलाएर हुने कृया सम्पन्न हुनु। ती दुइ पदार्थ सकारात्मक वा नकारात्मक भएर त्यस अनुसार सवल वा निर्वल गुण सम्पन्न गर्छन्, आखिर एउटा न एउटा गुण त सम्पन्न गरिनै हाल्छन्, यसमा प्रकाशले ठूलो काम गरेको हुन्छ। प्रकाश जीव र आत्माको समीकरण (Eqation) हो। योगको उपायबाट हामी उही विजभूत प्रखण्ड सौर तेज सूत्रमा वर्णन गरे जस्तै सौर तेज समन गर्न सक्ने स्थितिमा इच्छुकलाई पुऱ्याउन चाहन्छौं। यसो भएपछि हामी योगी बन्दछौं। त्यसपछि योग हाम्रो विषय बन्न पुग्ने छ। यति भैसकेपछि अजपा गायत्री जप सार्थक

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

साधनाबाट निश्चय नै प्रशस्त बल र सामर्थ वृद्धि हुनेछ। माथिको अजपा गायत्रीको अर्थ यस प्रकार व्याख्या गरिन्छ।

अजपा गायत्री अनुसारको ६ वटा क्रममा सबभन्दा तलको गुद-द्वारमा एउटा चक्र छ। जसमा चार पत्र भएको कमलको फूल छ र त्यहाँ गणेश देवता हुनुहुन्छ। यहाँ छ सय अजपाको संकल्प गर्नु पर्छ। दोस्रो चक्र "स्वादिष्ठान" लिंग प्रवेशमा छ। यसमा छ वटा पत्र भएको कमल छ। यहाँ प्रजापति देवता हुनुहुन्छ। यहाँ छ हजार अजपा संकल्प गर्नुपर्छ। दोस्रो चक्र नाभिस्थान (नाइटो) मा छ। नाभि चक्रमा भ्रमण गर्ने र अनाहत चक्रमा मेघ जस्तो शब्द गर्ने खालको अर्थात मणिपुर र अनाहत चक्र जसमा दश वटा पत्र भएको एउटा र बान्ह वटा पत्र भएको अर्को कमल छ। यहाँ विष्णु र शिव भगवान् रहनु हुन्छ। र त्यहाँ छ छ हजार अजपाको संकल्प गर्नुपर्छ। चौथो चक्र कंठ (घांटी) मा छ। यो विशुद्धि चक्र हो र यसमा १६ पत्र भएको कमल छ। यहाँका देवता जीवात्मा हुन्। यहाँ एक हजार अजपा अर्पण गर्नुपर्छ। पाँचौ चक्र भृकुटीको बीचमा रहन्छ। यस आज्ञा चक्रमा दुई -पत्र भएको कमल छ। यहाँका देवता श्री गुरु (आपना श्रद्धेय गुरु) वा इष्ट देवता हुन्। यहाँ एक हजार अजपा अर्पण गर्नुपर्छ। छैठौ चक्र शिरमा छ। त्यहाँ ॐ कार रूपी रोचक शक्ति अर्थात सहस्रार चक्र-जसलाई सहस्रदल कमल भनिन्छ। यहाँका देवता परमात्मा हुन् र यहाँ एक हजार अजपा अर्पण गर्नुपर्छ। यसरी षटचक्र (छ वटा चक्र) भनिएका छन्। यहाँ कूल २१६०० अजपा अर्थात "सोहं" को हिसाब छ।

"सो हं" को अर्थ यस प्रकार छ। "हकारेण वहिर्यात सकारेण विशेखपुनः" वायु (हावा) अथवा सास जब बाहिर निस्कन्छ तब "हंस" शब्द बन्दछ र श्वासको प्रवेश हुँदा "सः" शब्द बन्दछ र यसरी "हंसः" हुन्छ। यसैको उल्टो शब्द "सो हं" हुन्छ। अभ्यास

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बढ्दै गएपछि 'सो हं'' मध्येमा 'स' र 'ह' निस्केर शुद्ध शब्द "ॐ" को उच्चारण हुन पुग्छ र यसैको नाम 'अजपाजप'' हो। किनभने पुनः ॐ को विभक्ति रूप अ उ म् ॐकार वर्णबाट बन्दछ।

योग मार्गमा मुख्य कुरा चित्तको एकाग्रता सर्वप्रथम आवश्यक पर्छ। योगको मुख्य लक्षण नै चित्तको वृत्तिहरू एकिकृत गर्नु हो। यसमा "चित्त' मुख्य छ र वृत्तिहरू' यसैका शाखा हुन्। जब कुनै कारणवश मूल छिन्न भिन्न भयो भने शाखाहरूको के हालत होला? तर सँधै यस कुरा स्मरण गर्नुपर्छ;– मूलको नाश भएता पनि वीजको नाश हुँदैन। वीज संधैंको लागि अमर हुन्छ। कुनै कारणवश यो वीज लुकेर वा अदृश्य भएर रहन सक्छ र पछि कुनै पनि वेला उपयुक्त समय पाएपछि जाग्रत वा दृश्य अवस्थामा आउन अलिकति पनि वेर लाउंदैन। तत्रर्थ यस सम्बन्धमा श्रीमद्भागवत गीतामा बताए जस्तै– "तन्तं बुद्धि सयोगं लभते पौर्व देहिकम् यतचेत ततो भूयः सँसिद्धौ कुरूनन्दन॥'' योग मार्गमा लाग्नेहरू नष्ट हुँदैनन्, आखिरमा सफल नै भएर रहन्छन्। अर्थात त्यस जन्ममा सफल नभए पनि संस्कारको शुद्धि स्वरूप संस्कारको वीज स्वरूप अर्को जन्ममा उही योगिक संस्कार बटुलेर आफ्नो उद्देश्यमा सफल हुन्छन्।

त्यसैले "नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतः'' अर्थात जो छ त्यो छंदैछ र जो छैन त्यो छंदैछैन। दोस्रो अर्थमा, जसको अस्तित्व थिएन त्यसको कहिल्यै पनि हुन सक्तैन र यसको विपरित जुन कुराको अस्तित्व कुनै पनि रूपमा छ त्यसको कहिल्यै लय हुंदैन। यही अटल नियम अनुसार शक्तिको निरन्त स्फुरण रूप छ। कुनै समयसम्म, कुनै संयोग वियोग वश त्यो वीज शक्ति कुनै अस्पष्ट अवस्थामा फसेर रहन्छ। तर अनुकूल समय पाएपछि त्यसको उत्पत्ति अति चाँडो हुन्छ। वायु, जल, विद्युत, वाफ आदि कुनै तरिकाले त्यसमा लीन भएर केही समयसम्म निष्पन्द रहन्छ। जब त्यसलाई

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समय मिल्दछ, त्यसको गति सहस्रधा (रूख काटेपछि वरीपरीबाट पलाए जस्तै) भएर बेजोडसंग बगेर निस्कन्छ । त्यतिखेर यदि कोही रोक्न चाहन्छ भने झन उग्ररूप लिएर उत्पन्न भई छोड्छ। यो कुरा इच्छुकहरू वा योगीहरू राम्ररी बुझ्दछन् । ★

भगवान् श्री कृष्ण आपनो प्यारो शिष्य अर्जुनलाई योगको उपदेश गर्दा गर्दै भन्नु हुन्छ- "एकान्तमा रहेर चित्त र इन्द्रियहरूलाई वशमा राखेर असलग्न तटस्थ भावले योगको साधना गर्नु पर्दछ। शुद्धस्थानमा आसन बिच्छ्याएर, चित्तको एकाग्रता गरेर त्यस आशन माथि बसेर शरीरलाई निश्चल सीधा गरेर नाकको टुप्पामा दृष्टि दिएर रहनु पर्छ। यस्तो अभ्यास गर्नाले मानिसले ठूलो शान्ति पाउँछ, अर्थात योगको अभ्यास विस्तारै विस्तारै गरेर शान्ति प्राप्त गर्नु पर्दछ। यो चंचल मन जहाँ जहाँ जान्छ त्यही त्यहीं पछि लागेर त्यस मनलाई आत्मामा लीन गर्नु पर्छ। "आत्मा मनेको असंलग्न तटस्थ निश्चल भाव हो" र यस बाहेक अरूथोक संझन हुँदैन। श्री कृष्णको यस्तो वचन सुनेर अर्जुन हडबडाएर र प्रश्न सोधे हे भगवान् ! जुन योगका बारेमा हजुर उपदेश गरिरहनु भएको छ- त्यसमा चित्तको नियन्त्रण अति नै असंभव छ। मन ज्यादै नै चंचल, बलवान र उदण्ड छ- त्यसको नियन्त्रण गर्नु वयुको जस्तो दुष्कर (गर्न नसक्ने) छ।" अर्जुनको यस्तो प्रश्न सुनेर योगेश्वर कृष्ण खुसी हुनु भयो। आफूले व्याख्या गरेको विषय क्षेत्रमा इच्छुकहरू प्रवेश गर्दछन् भने त्यहां अवश्य स्वागतम हुन्छ। यसरी खुशी हुनु भएको श्री कृष्णले प्रेम पूर्वक अर्जुनलाई बुझाउन लाग्नु भयो- "निःसन्देह यो मन ज्यादै नै चंचल छ र अधीनबाट टाढा छ। तर हे माहावाहो ! (विशिष्ट हात भएका उच्च कर्मठ) अभ्यासले र दृढ वैराग्यले चित्तको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।" यसै शिलशिलामा केही उपदेश गरिसकेपछि अलि नियन्त्रण

★ योग पातन्जल सूत्रबाट ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गर्ने हिसाबले श्री कृष्णले अर्जुनलाई बताउनु भएको छ- "असंयतात्मनो योगी दुष्प्राप इति मे मतिः" जो स्वयम आफ्नै वशमा छैन मेरो उपदेशले उसलाई योग प्राप्त हुने कुरा असम्भव छ।

यो कृष्णार्जुन संवादको भाव अथवा सार के हो त भने ती सबै स्पन्द शक्ति चितको, वृत्ति-चित्तको तरङ्ग, वायुको लीला र वाष्पराशिको अवरोध हो। त्यसलाई स्तम्भित गर्नु उसको गतिलाई रोक्नु र त्यसलाई निश्चेष्ट गर्नु ज्यादै गाऱ्हो छ। जुन कुरा योग दर्शनको दोस्रो सूत्रमा भगवान् पतन्जलिले उल्लेख गर्नु भएको छ।

अब बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने- ती वृत्तिहरू, विचार र स्फुर्ति कहाँबाट उत्पन्न हुन्छन् र तिनीहरूको के काम छ ? यस कुराको विवेचना श्री खप्तड स्वामीको कृति विचार विज्ञानमा पनि पाइन्छ। "यो स्पन्दन- विचार स्फुरण विज्ञान धन तत्वको सिद्धवस्था हो। यो स्वभाविक सहज र अदभूत शक्ति हो र शरीरको रौं रौं मा भरिएको छ। यो प्रकाशरूप शक्तिले विज्ञान धन तत्व अखण्ड उन्मुख-अखण्ड स्पन्दनशील-स्फुर्तिमान छ। यो स्पन्दन-विचारान्दोलन (Thought wbration) कारण रूप भएर जुन जुन पदार्थमा महत्, अस्मिता, पन्चतन्त्रा आदि द्रव्यहरूमा प्रवेश गर्दछ तिनैलाई विशेष प्रकाशित र उन्मुख बनाउंछ।

यही विज्ञान धन तत्व जड चैतन्यको लीला हो र अन्तर जगतको सूक्ष्म केन्द्र हो। यसको आदिम स्कुरण, भविष्यमा उदय हुने वर्णात्मक वाणीको मूल वीज हो र यसैले यसलाई "परावाणी" भनिन्छ। यहाँबाट नै "ऊं" को प्रथमा मात्रा ('अ' को प्रकाश आउंछ यही परावाणी विशेष उन्मुख भएर हृदयस्थ प्राणलाई हेर्दछ तब त्यसलाई "पश्यन्ती वाणी" भनिन्छ। यहाँबाट "ऊं" को द्वितीय मात्रा "ऊं" को प्रकाश आउंछ। त्यस भनिन्छ अगाडि यो वाणी बुद्धि बृत्तिमा सम्मिलित भएर त्यो स्नायुव्यूह (Nervous system) को ज्ञान तन्तुहरू

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

(Sensory nerves) लाई आन्दोन गर्दै कण्ठ प्रदेशमा विचारको रूप धारण गर्दछ। यसैले यसलाई "मध्यमा वाणी" भनिन्छ। विचारको रूपमा परिवर्तित स्पन्दन- स्फुरण, प्राण वृत्तिमा सम्मिलित भएर वाणी स्थानमा रहँदै मर्मव्यूहको क्रियातन्तु (Moter nerves) लाई संचालन गरेर, वर्णात्मक शरीर धारण गर्दछ। जसलाई "वैखरी वाणी" भनिन्छ। यहाँ "ॐ" को अर्धमात्रा "म" अन्त भएर ओठ बन्द हुन्छ र वाणी निस्कन्छ। यसरी परा, पश्यन्ती मध्यमा र वैखरी रूप धारण गर्ने नाद शक्ति, वस्तुत: ज्ञान शक्तिको क्रमिक विकासको विशेष विकसित रूप हो। यसैले सास्त्रमा यसलाई "संविन्मूला अर्थात ज्ञान मूलक वाणी भनिन्छ।"

यही संविन्मूला वाणी- ध्वनिरूप परावाणीको उदय हो र त्यो मणि पूरक चक्र Solar plexus बाट हुन्छ। यहिँबाट भगवान् पतन्जलीको वृत्ति उत्पन्न हुन्छ। यस कारणले अर्जुन जस्ता महावीरलाई पनि योगेश्वरको अगाडि हडबडाउन पर्‍यो र भगवान् श्री कृष्ण महायोगेश्वरलाई पनि उक्त वृत्तिको संयम गर्नु अशक्यं छ भन्ने महसुस भयो, तंपनि "वश्यात्मना तु यतता शक्यो याप्तुमुपायत: आफुले आफैंलाई वशमा राख्ने जुन प्रयत्न गरिन्छ, त्यसलाई उही 'उपाय" द्वारा गर्न सकिन्छ भनेर भगवान् श्री कृष्णले जगतको परिचय दिएर अभ्यास र ज्ञानको मार्ग बताउनु भयो। यसै गरी अझ प्रष्ट रूपमा उही योगको प्रतिपादन गर्दै गर्दै- यदि कोही श्रद्धा रहित भएर सिद्धि प्राप्त हुनुभन्दा पहिले नै योगबाट विचलित हुन्छन् भने त्यसको परिणाम के होला भन्ने अर्जुनको यस प्रश्नलाई उत्तर दिंदै श्री कृष्णले योगको वर्णन गर्नु भएको छ- "ए बाबु, प्यारा अर्जुन ! योगाभ्यासीको यस लोकमा वा परलोकमा कतै पनि दुर्गति हुँदैन। अर्थात आफ्नो

पूनर्जन्म- एक अवस्थाबाट अर्को अवस्थामा पुग्नु, परलोक- अर्को अवस्था, परमगति- राम्रो अवस्था।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सात्विक कल्याण भावना गर्नेहरूको कतैपनि कहिल्यै पनि दुर्गति हुँदैन। अधुरो योगाभ्यास मैं शरीर नाश भएपछि पनि उ पुण्यमय परलोकमा धेरै वर्ष रहेर समय पाएपछि पवित्र व्यक्तिको घरमा उसको जन्म हुन्छ। उसलाई आफ्नो पुनर्जन्ममा आफूले गरेको अधुरो योगाभ्यासको स्मरण हुन्छ र त्यसैको पूर्णताको लागि फेरी पनि अभ्यास गर्न थाल्दछ। यसरी योगाभ्यास गर्दा एक दुइ जन्ममा सफल नभएपनि धेरै जन्म पश्चात् परम गति प्राप्त गर्दछ। जसलाई योग गर्ने इच्छा मात्र उत्पन्न हुन्छ भने पनि त्यसको पूनर्जन्म मनुष्य चोलामा नै हुन्छ र योग गर्न शुरु गर्ने छ।'' भगवान् श्री कृष्णले बताउनु भएको योगलाई पतन्जलीले आफ्नो ''योगश्चित्त वृत्ति निरोध भन्ने कृतिमा व्याख्या गरेका छन्।

जब विज्ञान धन तत्वमा प्रथम स्पन्दन स्फुरण हुन्छ तब परावाणीमा प्रकाश्य अथवा ज्ञेय अर्थ प्रकाश अथवा ज्ञापक शब्द र अर्थको स्फुरण-धारा बेग्ला बेग्लै हुन जान्छ। यत्तिकैमा अहंभाव उत्पन्न भएर उही धारा प्रवाह माथि अधिकार नष्ट हुन जान्छ। यसैबाट वैखरीमा एक प्रकारको शब्द जाल र पश्यन्तिमा अर्कै प्रकारको अर्थ-जाल प्रवाहित हुन्छ। शब्द र अर्थको समकालमा अभेद स्फुरण नहुनाले सम्यक-यथार्थ ज्ञान प्रकट हुँदैन र यसैबाट शक्तिको प्रकृया सिद्ध हुँदैन। किनभने अहंभावको उदय हुँदा हुँदै यसमा संकल्पको स्पर्श हुन जान्छ, जुन कुराको लागि भगवान् वशिष्ठ रामलाई ज्ञान दिंदै भन्दछन्- ''भेद दृष्टिको त्याग गरेर विचार शक्तिले विचारहरूको नियम गरेर, वाह्यवाणी र आन्तरिक अर्थको भिन्नताका संकल्पहरूको नाश गर्नु पर्छ। यस्तो नगर्ने हो भने- चाहे हजारौं वर्ष दारूण तपस्या गरियोस्, चाहे आफ्नो शरीरलाई ढुङ्गामा घोटेर नष्ट गरियोस्, चाहे अग्नि वा वडवाग्निमा प्रवेश गरियोस्, चाहे पहाडबाट तल हामफालियोस्, चाहे नदीमा हामफालियोस्, चाहे प्रत्यक्षमा नै शंकर, विष्णु वा ब्रह्माको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

दर्शन होस्, अथवा वरूणाक्रान्त राजा वा महाराजाको आशिर्वाद प्राप्त होस् तर संकल्पको उपसम विना योग मार्गमा केही प्राप्त हुँदैन। तसर्थ परम पावन सुखको लागि परात्रम्द्वारा सकल्पको नाश गर्ने कोशिस गर्नु पर्दछ। संकल्प रूप तन्तुमा सबैभाव बाँधिएका छन्। त्यो तन्तु वा धागो नचुडिएसम्म कसरी यी भावहरू नाश हुन सक्छन् भन्ने समस्याको समाधान के हो भने; सत र असत जे काम हुन्छ त्यो संकल्पकै परिणामबाट हुन्छ। जसले जस्तो संकल्प गर्दछ त्यस्तै ऊ आफू बन्दछ। कारण; कहिल्यै पनि संकल्प नगर्नु। संकल्प रहित भएर आफ्नो व्यवहार थाम्नु, संकल्पको नाश भएपछि नै त्यो "त्यो 'संवित्' ज्ञान शक्तिको विकास आफै हुन्छ" र अब यो अन्तर्जगत प्रत्यक्ष हुन जान्छ। मूल संकल्प (वृत्ति) विचार नै सबै कुराको कारण हो। यसको लागि पनि भगवान् वशिष्ठ भन्नु हुन्छ- "यहाँ संकल्प सिवाय अरू केही छैन। जे छ त्यो सबै संकल्पकै आविष्कार हो। जसरी संकल्प गरिन्छ त्यसरी नै संकल्पको स्थिति संसारमा मूर्तरूप हुन्छ।" यसबाट यही कुरा सिद्ध हुन्छ, त्यो के भने सकल्प नै जगत हो र अन्तर जगतको विकास पनि संकल्पबाट नै हुन्छ।

"ऊँ" यो अक्षर परमात्माको निर्देशनकारी बिज्ञान धन आत्मचिन्तामणि हो। यसको उपासना मात्र पनि फलदायी छ। "ऊँ" अक्षर पृथक पृथक भएर बहने शब्दको अर्थधारा जस्तै गंगा यमुनाको संगम वनाएर ज्ञान सरस्वती उत्पन्न गराएर अहं भावना रहने खालका विचार भिन्नताको त्रिवेणीमा स्नान गराएर त्यो स्पन्दन स्फुरण वा संवितलाई पवित्र गरिदिन्छ। "ऊँ" को चिन्तन क्रमसा पूर्ण लक्ष गर्नाले वैखरीमा वाचक शब्द र त्यसैको अर्थ संयोग गरेर मध्यमामा विचार गर्दा अथवा विचारणीय शर्थको एकत्व गर्दा साधक उर्ध्वगति प्राप्त गर्दछ। यी दुइटा क्रमहरूलाई उलंघन गर्दा मन र प्राणको जय हुन्छ। किनभने माथि वर्णन गरे अनुसार मध्यमासंग प्राण वृत्तिको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

संयोग हुन्छ । जब मध्यमा र वैखरी शमन हुन्छ तब मन, बुद्धि र प्राणको पनि शमन हुन्छ । चन्द्र, सूर्य र प्राणलाई शमन गर्नाले इडा र पिलङ्गला (बायाँ र सोझो) नाडीहरू निश्चल र माथितिर जाने बाटोमा प्रयाण गर्ने खालको विष्णुवत- सुषुम्णा (मध्य) नाडी खुल्ला हुन पुग्छन् । पश्यन्ति वाणीमा हुने जपबाट उर्ध्वगतितिर जाने उपाशक मूर्धाकाशमा प्रवेश गर्दछ । जहाँ नादशक्ति अथवा शब्द र अर्थको महान् एक्य (एउटै) भाव प्रकट हुन पुग्छ । यस अवस्थामा साधकको विचार स्फुरण हुने हुनाले स्वयमसिद्ध विज्ञान धन तत्व उत्पत्ति हुने हुनाले अन्तर्जगत प्रत्यक्ष हुन पुग्छ । त्यसबेला उपासकले आफैलाई उत्पादक ब्यापक, विज्ञान, धन, निरञ्जन, सर्वगामी, स्पन्दन रूपमा विचारपूर्ण अनुभव गर्दछ । म यस्तो यस्तो अवस्थामा छु भनेर आफ्नो योग साधना पछिको सफल अवस्थाको अनुभव उरूले गर्दछ । अर्थात म यस्तो यस्तो अवस्थामा छु भनेर आफ्नो योग साधनापछि भएको सफल अवस्था अनुभव गर्न सक्दछ । ऋग्वेदको मण्डल १ सूक्त १६४ को २५ औं मन्त्रमा भनिएको छ- 'चत्वारी वाक्यापरिमिता पदानि तानि विदु ब्राह्मणा ये मनिषिण: । गुहा त्रीणि निहिता नेगंयन्ति तुरीयं मनुष्या वदन्ति ।।'' यस मन्त्रको भाव यो हो, वाणीको चार पद छन् । जुन कुराको ज्ञान विद्वान्-ब्रह्मविद (ब्रह्मजान्ने) हरू लाई हुन्छ । यो चार वाणीहरूमा परा, पश्यन्ति मध्य नाभिदेखि कण्ठसम्म तीन वटा गुफामा रहन्छन्, त्यसैले यिनलाई कसैले पनि जान्दैनन् । तुरीय- यो वैखरी वाणी चाहिं मानिसहरू बोल्दछन्, कुरा गर्दछन् ।''

यो विज्ञानधन तत्व के हो त भन्ने कुरालाई भगवान् श्री कृष्णले भन्नु भएको छ- ''सकाले नेह महता योग नष्ट: परंतप । स एवाडयं मया तेद्य योग: प्रोक्त: पुरातन'' भन्ने उक्तिले पनि स्पष्ट पारेको छ । यो नै भगवान् बुद्धको महानिर्वाण हो । यो विज्ञान धनतत्वमहात्मा महावीरको केवली भाव हो । यो महात्मा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जरठत्वको विचार सौन्दर्य हो। यो भगवान् शंकराचार्यको ब्रह्मा-हमस्मी- "त्यनुभव उहि खल्विद ब्रह्म "पश्चात" हो। विचार धन तत्व महात्मा क्राइस्टको Sermon of the mount हो र महात्मा महम्मदले अराफत पहाडमा उभिएर दिएको कुरानको उपदेश पनि हो।

सूर्य चक्रको सम्पूर्ण ज्ञान हुनको लागि शरीरको संरचना जान्नु आवश्यक छ। पश्चिमीहरूले विभिन्न मृतकहरूको शरीर चिरेर शरीरभित्रको कुराहरूमा राम्रो ज्ञान प्राप्त गरे, अनि राम्ररी यस कुरा-लाई संसारमा पुस्तक र पत्रिकाको आधार लिएर प्रचार गरे। आर्य परम्पराका ठूला मनिषीहरूले आफ्नो संयम शक्तिले यस कुराको ज्ञान प्राप्त गरे। तर सबैलाई यो ज्ञान प्रसारण गर्न नसकिएको हुनाले त्यस्ता ठूला मनिषीले देहत्याग गरेपछि योग साधनाको परम्परा आर्यजगतमा हराएर गयो। यस विषय सम्बन्धमा हामीलाई पश्चिमी हरूले जिते, अनि हामी राम्ररी हाऱ्यौं। शायद यो पनि परमेश्वरको शुभेच्छा हो !

भगवान् पतन्जलीले यस कुरालाई संयमद्वारा थाहा पाएर के कुरा भनेका थिए भने "हृदयको तल एउटा कुर्माकर (कछुवा जस्तो) नाडी चक्र छ, जसलाई "कुर्म नाडी" भनिन्छ। त्यसको संयम गर्नाले साधकको चित्त स्थिर हुन्छ।" अर्थात विचार शक्ति शुन्य भएर चिति शक्तिको स्फुरण हुन थाल्छ। यही सूर्यचक्र-मणिपुरचक्र Solar plexus मूल कन्द हो। यसको संयम गर्नाले शरीर भित्रका सबै अंग प्रत्यंग छर्लङ्ग हुन्छन्। अर्थात रगत, मासु, हाड, मज्जा, नशा, नाडी, तन्तु, शिरा, रस, मल, धातु आदि अङ्गहरूको प्रत्यक्ष ज्ञान हुन्छ। स्थुल सूक्ष्य नाडीमा जालैजालका असंख्य चक्र हुन्छन्। तिनमा पनि कतिलाई त आँखाले देख्न सकिन्छ र कतिलाई सकिदैन।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सर वढी भन्दा बढी सूक्ष्म वा स्थूल सक्रिय नाडी चक्रहरू संयम शक्तिद्वारा प्रत्यक्ष आँखा अगाडि आउँछन् ।

सूर्यचक्रमा संयम गर्नुको कारण यही हो; मूलाधार (गुदद्वारको पछिल्लो भाग) स्वाधिष्ठान (जननेन्द्रियको पछिल्लो भाग) र मणिपुरक चक्र (नाभिस्थान भन्दा तलको मेरुदण्ड) Spinal cord संग जोडिएको भाग । यो सबै मेरुदण्डको शुरुको ठाउंदेखि नाइटोसम्म एउटा माथि अर्को भएर चक्राकार नाडीहरूको भिन्न भिन्न जाल जस्तो भएर रहेको छ । वीर्यको परिणाम गर्भस्थानमा हुन्छ। सबंभन्दा पहिले जब त्यसको Solar plexus मणिपुर चक्र अर्थात नाभि चक्रकं मुलकन्द (मुख्य जरा) बदन्छ, त्यसपछि क्रमशः हृदय, हस्त, पादादि अंगहरू बन्दछन् । यो नाभिस्थान केराको बोटको मूल जरा जस्तै गरेर शरीरमा स्थिर भएको हुन्छ । त्यसैले यसमा संयम पूर्ण ध्यान दिनाले शरीरका स्थुल वा सूक्ष्म अंगहरूको ज्ञान पाउन अत्यन्त सजिलो हुन्छ ।

हृदयभन्दा तल अर्थात नाभिस्थानमा भएको कुर्मनाडीलाई सर्पाकार साढे तीन फन्को लगाएर बेरिरहेको एउटा नाडी हुन्छ, जसलाई कुण्डलिनी भनिन्छ । यो नाडी ज्यादै ज्यादै उज्वल सुनको जस्तो रङ्ग भएको सत्व, रज र तमो गुणहरू उत्पन्न गर्ने खालको आत्मशक्ति स्वरूपको छ । यो त्रिकोणाकार योनिमण्डलमा वन्धुकपुष्प समान रक्तवर्ण (रातो रङ्ग भएको) कामवीज (यौन संस्कार) र "क्लीं" मा विराजमान छ । यो अक्षरको झप्पा जस्तो आकृत लिएर त्यहाँ रहेको छ। पछिल्लो दण्ड Spinal cord कं हाडले बनेको मणिको आकारको "ल" अक्षर जस्तै छ । त्यसैको यो साढे तीन घेरा हो ।

यस कामवीजको तातो सुन जस्तै तीन कुनालाई लक्ष गरेर "ॐ" को साथै जपमु पर्छ । यो कुण्डलिनी नाडीद्वारा प्राण वायु उत्पन्न हुन्छ र पराबाणी स्फुरण हुन्छ । योगीहरूले यही कुण्डलिनी शक्तिको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

वायु र अग्निकै सूक्ष्म अंश तडिन्मय-विजुलीको झिल्का Electron लाई प्रत्यक्ष गरेर अदभुत कार्य सम्पादन गरेका छन् ।

विद्युत भनेको कुन पदार्थ हो- यसको पूरा विवरण आजसम्म पनि प्राप्त भएको छैन तैपनि यतिसम्म त थाहा पाइएको छ, यो एउटा महान् शक्तिमय गति हो । एउटै दिशामा यसको गति विचलन भयो भने अथवा यसको लागि हामीले फैलिएर रहेको वायुलाई एउटै दिशामा पठाइ दियौं भने एउटा ठूलो विद्युत धारा रूपी त्यारी बन्दछ । त्यस्तै प्रकारले मानिसको शरीरमा पनि श्वास प्रश्वासको एउटा केन्द्र छ । हृदय प्रदेशको पछाडि पनि मेरूदण्ड नै छ र त्यसैमा यो अवस्थित छ । उसैले श्वास प्रश्वासको नली भएका यन्त्रहरूलाई नियमित रूपमा चलाउँछ र अरु स्नायु (नशा) चक्रहरू माथि अधिकार जनाउँछ । त्यसैलाई सूर्यचक्र वा कुण्डलिनी भनिन्छ । प्राणायाम वा प्राण संयमद्वारा सबै नाडीहरूको शक्तिलाई एकै ठाउँमा मिलाउने काम गर्दा यसमा अपार विद्युत शक्ति उत्पन्न हुन्छ । कोही कोही विशेषज्ञहरू भन्दछन् - मेरुदण्डदेखि हृदयको माथिल्लो भागसम्म एउटा नाडी छ त्यसैद्वारा रगत प्रशारण हुन्छ । यदि यसलाई छिनाल्ने हो भने रगत प्रशारण क्रिया तुरुन्त रोकिन्छ । अर्थात यही नाडीबाट नै हृदयमा रक्तसंचालिनी शक्ति उत्पन्न हुन्छ । एकजना शरीर वेत्ता डाक्टरको भनाई के छ भने मेरुदण्डका दुबै वाजु ज्ञान शक्ति वाहिनी र कृया शक्ति बाहिनी नाडीहरू हुन् । यी दुवै नाडीको बीचमा एउटा मुख्य नाडी छ । जसको मूल भागमा एउटा हाडको तीनकुने टुक्रा छ । त्यहाँबाट मस्तिष्कसम्म यसको सम्बन्ध छ । मेरूदण्डसंग मिलेका असंख्य नाडीहरूमा जुन श्वास प्रश्वास कृया हुन्छ त्यही शरीरमा रहेको मूल वायु हो र त्यही वायुशक्तिको शक्ति केन्द्र "कुण्डलिनी शक्ति" हो ।

भगवान् वशिष्ठले यसकै सम्बन्धमा भन्नु भएको छ· शरीरको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मर्मस्थानमा गोलाकृति भएको सबै नाडीहरूको आश्रय लिने केन्द्र वीणादण्डको मूल भागमा रहेको ताराहरूको झुप्पा जस्तो वा पानीको भुंवरी जस्तो "ॐ" अक्षरको उत्तरार्ध समान (अर्थात यही ॐ को उतरार्ध "क्लीं" अक्षरकै स्वरूप हो। यसैबाट थाहा हुन्छ कि ओम् को आकृति ओम् यस्तो छैन तर ॐ यस्तो हुन्छ) कुण्डलाकार एउटा नाडी छ। त्यो नाडी देवता, राक्षस, मानिस, मृग, नंग्रा. भएका जनावर, चरा, कीराहरू सबै प्राणीहरूमा विराजमान छ। यो शीत नाश गर्नको लागि कुण्डलाकार भएर सर्प जस्तो छ। राम्रो छ। कल्पकल्पान्त प्रकाशले पिरिसएका चन्द्रमा जस्तै सौरय अर्थात मूर्धामा रहेका चन्द्रमामा जुन अमृत छ; मस्तिष्कमा एक प्रकारको कण्ड कुपमा रस हुन्छ र त्यसलाई चन्द्रमृत पनि भनिन्छ; त्यहीं मूलाधारमा धनी भूत भएर रहेको हुन्छ। त्यस्तै कुण्डलाकृति, जाङको मूल भाग वा गुदद्वार देखि आँखाको बीच भागसम्म जति नशाहरू छन् ती सबैलाई छोएर रहने अनि मनका बृत्तिहरूलाई चञ्चल गर्ने, बारम्बार श्वास प्रश्वास चलाउने नाडी छ। त्यसैको मूल भागमा भित्रपट्टि केराको खम्बा भित्रपट्टि अर्थात नपसाएको गाँठो जस्तै कमलो वीणादण्डको मूल तार जस्तै ध्वनिको वेग स्फुरण गर्ने खालको पराशक्ति छ। जसरी वीणामा लगाइको तारलाई चलाई दिंदा त्यो अलिकति चलेर ध्वनि उत्पन्न हुन्छ। त्यस्तै प्रकार मूलाधारमा ज्यादै सूक्ष्म सबै शब्दहरूको मूल भुत गति शब्द ब्रह्म रूपा स्फुर्ति परावाणी प्रकट भएर प्राणको संगतिद्वारा नाभि, हृदय, कण्ठ-प्रदेशहरूमा बराबर ब्यक्त पश्यन्ती, मध्यमा, वैखरीको रूप धारण गर्दछ। मन्त्र शास्त्रमा भनिए अनुसार 'प्राणी मात्रको चैतन्य शब्द ब्रह्म हो।" त्यो कुण्डलीरूप धारण गरेर प्राणीहरूको शरीरको मध्य भागमा गद्य र पद्यको भेदले वर्णात्मक भएर प्रकट हुन्छ।" यसरी कुण्डलाकार भएर चल्ने शक्ति-लाई गति प्रदान गर्ने प्राणी मात्रको परम शक्ति– "कुण्डलिनी" नाडी

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नै हो। त्यो क्रुद्ध सर्पिणी जस्तै बराबर फुंकार छोड्ने, माथितिर मुख फर्काएको अर्थात श्वासयुक्त भएर स्पन्दनको मूल कारण भएको छ। जब प्राणवायु हृदयमा कुण्डलिनी रूप बन्न पुग्छ तब महाभूत पञ्च तन्मात्रा अर्थात शीतोष्णस्पर्स आदि बीजभूत संवित- ज्ञानशक्तिको उदय हुन्छ। कमलमा भ्रमराले जस्तै शरीरमा कुण्डलिनी जसरी स्फुरण गर्दछ त्यसरी नै मृदुस्पर्श वशोदया (कोमल स्पर्शले गर्दा नै उदय भएको) बीज भूत संवित- ज्ञान शक्तिको उदय हुन्छ। जसरी दुवै यन्त्रहरूमा परस्पर हल्का धक्का हुंदा उत्तरोत्तर शक्ति- गति चढ्छ, जसरी महा-समुद्रमा विकसित भएका नदीहरू पनि संकुचित भएर रहन्छन् त्यसरी नै हृदयकोशका सबै नाडीहरू कुण्डलिनीमा बाँधिएर रहन्छन्। उही श्वास प्रश्वासरूपी सर्वज्ञान शक्तिको बीजभूत मूलाधार संवित हो।" यसैले भगवान् पतञ्जलिले कूर्मनाडीको व्याख्या गरेका हुन्। अर्थात यो कछुवा नै जस्तो छ सबतिरबाट। जसरी कछुवाले आफ्नो शरीरलाई संकुचित र विकसित बनाउन सक्छ त्यसरी नै यसको पनि संकुचन र विकास हुन्छ। यही नै शरीरको संवितज्ञान स्फुरण शक्ति हो। नाभिस्थानमा साढे तीन घेरा लगाएर मुखमा पुच्छर घुसारेर सर्प जस्तो बसेको कुण्डलिनीको भावनालाई सूर्यचक्र-मणिपुर चक्रमा स्थापना गर्नाले चित्त र वृत्तिहरूको निरोध हुने कुरा त छँदैछ, यस बाहेक संसारमा केही पनि कुराको दुर्लभ हुँदैन। यो संविद्रूपा कुण्डलिनी इच्छा साध्य गर्ने महाशक्ति हो।

विज्ञानघन तत्वको आदिम स्फुरण नै संविद्रूप परापाणीको स्पन्द हो र यहींबाट वृत्तिहरूको उदय हुन्छ। भगवान् व्यासले श्रीमद भागवतमा बताउनु भएको छ- " स एष जीवो विवर प्रसूतिः प्राणेन घोषेण गुहां प्रविष्टः मनोमयं सूक्ष्ममुपेत्य रूपां मात्रा स्वरो वर्ण इति- प्राणेन घोषेण- परारूप नाद ध्वनीबाट प्रथम मूलाधार चक्रमा प्रविष्ट हुन्छ। त्यहाँबाट त्यसको मनोमय सूक्ष्मरूप मात्रा, स्वर वर्ण रूप बनेर

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्यविष्ट अर्थात स्थुल स्वरूप बन्यो । यसैको तिरोभाव चित्तको निरोध हो । साथै चितको निरोध हुनु नै जीवात्मा परमात्माको एकिकरण समीकरण योग हो । यी सबै कुरा माथि उल्लिखित विवेचनाबाट स्पष्ट भइसकेको छ । यस्ता कुराहरू बताउँदै पतन्जलिले मनुष्य जगत-लाई ठूलो उपकार गरेका छन् । संयमको मुख्य कारणहरू वृत्ति नै हुन् । यसैले भगवान् पतन्जलिले पहिले वृत्तिहरूलाई अधिनमा राख्ने उपदेश गर्दागर्दै योगको मीमासा बताए । केही अगाडिका वृत्तिका प्रकार बताएर तिनीहरूको लक्षणको व्याख्या गरेर अभ्यास र वैरा-ग्यको फल देखाए । यसैगरी संप्रज्ञात र असंप्रज्ञात समाधिको लक्षणको व्याख्या गरेर मुक्तिको प्रतिपादन गरे । अन्तमा उनले यो कुरा पनि बताए– "मृदु मध्याधि मात्रत्वात्ततो ऽ पि विशेषः" वैराग्य र अभ्यास जति तीव्र, मध्यम र नरम हुन्छ त्यति नै योगको प्राप्ति पनि चाँडो हुन्छ । फल प्राप्ति गर्ने सरल बाटो पनि "ईश्वर प्राणिधानाद्धा" ईश्वरको दृढ उपासनाद्वारा हुन्छ ।

ईश्वर को हुन् ?

अब ईश्वर को हुन्, कस्ता छन् र उनको प्रणिधान के हो भन्ने प्रश्नका सन्दर्भमा केही कुरा चर्चा गरिन्छ । "क्लेश कर्म विपाकाशभैर परामृष्टः पुरूष विशेष ईश्वरः" क्लेश, कर्म, कर्म फल र इच्छाले रहित यस्ता पुरूष विशेषलाई ईश्वर भनिन्छ । अर्थात ईश्वर एउटा विशिष्ट पुरूष हुन्– जसलाई कुनै प्रकारको क्लेश हुँदैन, जसको कर्म हुँदैन, कर्मको फल हुँदैन र कुनै प्रकारको इच्छा समेत हुँदैन । भगवान् शंकराचार्यले ईश्वरको लक्षण बताएका छन्– "निरस्तातिशयानन्दः सत्यः प्रज्ञान विग्रहः । सन्तास्व लक्षणः पूर्णः परमात्मेति गीयते" जो संधै आनन्द स्वरूप छन्, जो सत्यरूप छन्, ज्ञान नै जसको स्वरूप छ, जो सत्तामात्र छन् तर पूर्ण छन् उही परमात्मा हुन् । भगवान् पतन्जलिले भनेका छन्– "तत्र निरति शयं सर्वज्ञवीजन्" ईश्वरमा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ज्ञान अनन्त वृक्षरूप छ र अन्यत्र त्यो ज्ञान वीजरूप मात्र। अर्थात ईश्वर निरवधि ज्ञानपूर्ण छन् र ईश्वर इतर परिमित ज्ञान स्वरूप छ। सीमा रहित अथवा अनन्त ज्ञान नै ईश्वरको रूप हो र उनी "स एष। पूर्वेषामपि गुरुः कालेना नवच्छेदात्" समयदेखि भिन्न भएर पनि अत्यन्त प्राचीन गुरूजनहरूको पनि गुरू हुन्। उसको नाम-वाचक शब्द प्रणव "ऊँ" हो। श्री नृसिंहतापिनीको भाष्यमा आचा-र्यले बताएका छन्- "सोहमित्यस्म द्वाक्यात्सकार हकार यरूद्वारे कउते त त्पूर्वरूपे च ओमिति प्रणवः संपद्यते तस्मादोमिति परमात्म-वाचकः।"– "सोहम" यस वाक्यबाट सकार र हकार निकालिदिनाले उसको पूर्वरूप "ऊँ" बाँकी रहन्छ। यसैले ऊँ परमात्माको वाचक हो। भगवान् याज्ञवलक्यले भनेका छन्– 'अदृष्ट विग्रहो देवो भावग्राह्यो मनोमयः। तस्योंकारः स्मृतो नाम तेनाहूतः प्रसीदति।" ईश्वरको कुनै रूप छैन। उनी केवल भावग्राह्य र मनोमय छन्। उनको नाम ऊँकार हो, जसद्वारा उनको आह्वान गर्नाले उनी संतुष्ट हुन्छन्। कठोपनिषदमा भनिएको छ- "एतद्व्येवाक्षरं ब्रह्म ह्येत देवाक्षरं परम्। एतदेवाक्षरं ज्ञात्वा यो यदिच्छाति तस्य तत्॥ एतदालम्बनं श्रेष्ट मेत दालम्वनं परम्। एतदालम्वनं ज्ञात्वा ब्रह्मलोके महीयते॥ यही "ऊँ" अक्षर ब्रह्म हो, यही ऊँ अक्षर श्रेष्ट हो। यही अक्षरलाई जानेर जसले जे इच्छा गर्छ त्यो नै त्यसको हुन्छ। यो आलम्वन आधार श्रेष्ट छ। यो आलम्वन उत्तम छ। यो आलम्बनलाई जानेर नै मनुष्यले ब्रह्मलो-कमा पुण्य प्राप्त गर्छ। शिवचन्द्र भरतिया भन्ने एकजना विद्वानको विचार दर्शनमा भनिएको छ- "यो सबै वाणीको नै शक्ति हो र त्यो वाणी परवाणीबाट निस्केको रूप वैखरी रूप ध्वनि मात्र हो। उसैको रूप हो र उसैको मूर्तरूप विन्दूरूप अर्धमात्रा, चितिकालमा संकलित हुन्छ। "तस्य वाचकः प्रणवः" भनेर भगवान् पतञ्जलिले निर्दिष्ट गरेका छन्, सच्चिदानन्द भगवान्को यही नै प्रत्यभिज्ञा हो। इसैको आव्हानबाट वाणीको मूलमा अनिर्दिष्ट शक्तिको आविष्कार भएर

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अन्तर जगतमा यसको भान हुन थाल्छ। पहिलो वाणीको शक्ति अद्भुत छ, फेरी ईश्वर वाचक "ऊँ" सम्मिलित भएर वा भैसकेपछि त्यो ठूलो शक्ति केनं छ र ? स्वयं वाणी "वाक्‌रूपा मन्त्र दृष्ययत भएर आफ्नो शक्तिको परिचय दिइरहेछ। त्यो वाणी प्रत्यक्ष ब्रह्माण्डलाई भेदन गरेर विराट रूपलाई धारण गरेर "ऊँ" रूप सूक्ष्म शरीरको मूलकन्दमा विराजमान हुनाले अनन्त ब्रह्माण्ड गोल उही सूक्ष्मतिसूक्ष्म शरीरको सूर्यचक्र (Solar plexus) मा लीन भएपछि अन्तर्जगतको उदय हुनमा कति वेर लाग्छ र ? उक्त सूक्ष्म लिंग शरीरद्वारा बनेको स्थूल शरीरमा सबै अन्तर्वाह्य जगतको रचना विकास हुनु, शरीरको ताप (Aura) तेजोवलय-किरण मण्डलको प्रकाश फैलनु र उसमा विचारहरूको रङ्गरूपी आकृति देखिनु आदि कुराहरूमा केही पाठेरो हुने छैन। यही कुरा नै वाक सिद्धिको उदयको पहिलो उत्पादन हो र अरूणोदयमा मोहनिद्रालाई त्याग गरेर अन्तर्जगत प्रत्यक्ष गर्नको लागि दिव्य दृष्टिको ध्यान गर्नु पर्दछ।"

यसपछि ईश्वर को हुन् र कस्ता छन् - त्यसको थोरै मात्रामा दिग्दर्शन भएपनि त्यसको प्राणिधान के हो भन्ने कुर को निदर्शन हुनु आवश्यक छ। भगवान् पतञ्जलिले भनेका छन्– ऊँ अक्षरको साथ साथै यही ऊँ अक्षरको अनुसन्धान हुनुपर्छ। अर्थात 'ऊँ" को जप यसैको अर्थ सहित सार्थक हुनुपर्छ। ऊँ को सार्थकता गर्ने जप नै प्राणि-धान प्राप्तिको सजिलो उपाय हो। प्राणिधान भन्नु आफुलाई आवश्यक परेको कुराको आत्मसात गर्नु र आफ्नै प्राणमा ठ्याम्म मिलाउनु। यसकै सम्बन्धमा कर्मको उल्लेख गर्दै कर्मलाई तीन भागमा विभक्त गरिएको छ। प्रारब्ध, क्रियमाण र संचित। पहिले कामको शुरु हुन्छ, त्यसको रूप बन्दछ, पछिसम्मको लागि यहि रूप संचित हुन्छ। यहि संचित कामको बीजभूत स्थिर रहेर सुख दुःख आदि कारण उत्पन्न गर्दछ। परंतु यस्तै काम अर्थात सुख दुःख नै जीवन हो भनेर व्यवित

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विवश भएर चलिरहेको हुन्छ। त्यसैले नराम्रा कुराको संकल्प नै गर्न हुँदैन र भौतिक सम्पदाको जगेर्ना गर्नतिर पनि लाग्नु हुँदैन। त्यता-तिर लाग्यो भने संकल्पले आफ्नो ब्रह्माण्ड नै सिर्जना गर्नतिर लाग्छ र जीव यसैको पछि पछि दौडिरहँदा कहिले पनि शान्तिको अनुभव गर्न सक्तैन। योगीहरूले यस कुराहरूको रहस्य राम्ररी ग्रहण गर्नु पर्छ। हाम्रो सबै कर्म संस्कार स्वरूप चित्तमा लीन भएर रहेको हुन्छ। यसैले यो संस्कारको वेग मन्द हुँदै गएतापनि निशेष भने हुँदैन। अनुकूल समय पाएपछि यो आन्दोलित हुन्छ र यसको वेग तीव्र हुँदै जान्छ। यही वेगमा धेरै प्रकारका वृत्तिहरू तरङ्ग भएर उठ्दछन्। यस तरङ्गलाई त्यसै रोक्नु वा दमन गर्नु वा समन गर्नु सजिलो कुरा छैन। जब "ऊँ" को जप गर्दा प्राणिधान ईश्वरार्पण बुद्धिको प्रकाश हुन्छ तब विस्तारै विस्तारै वृत्तिहरूको लय हुँदा हुँदा मनको विकाश हुन्छ, मनको विकासको साथै यसको चञ्चलता नष्ट भएर भगवान् श्री कृष्णले बताए झैं- "यथादीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता" जसरी शान्त स्थलमा बत्तीको ज्योति हल्लिदैन स्थिर हुन्छ। यसैगरी मनको विकाश यही बेलामा हुन्छ। यही प्राणिधान हो अर्थात जीवात्माको ऐक्य-योग हो।

यस प्रकार प्राणिधान सिद्ध भएपछि 'प्रत्यागात्मा सच्चिदानन्द परमात्माको महा-सूर्यरूप (Solar plexns) चक्र बनेर चित्ताकाशमा घुम्न थाल्छ र यसको प्राप्तिमा जे जे विघ्न बाधा हुन्छ ती सबैको तत्काल निवारण हुन थाल्छ।

ऊँ को अर्थ माथि बताइ सकिएको भएता पनि यस प्रसङ्गमा फेरि थोरै कुरा उल्लेख गरिन्छ। जुन बखत यस जगतमा खालि 'अ+उ+म्" ऊँको रचना भयो। आकारद्वारा जड सृष्टि निर्माण भयो, "उकार" द्वारा चैतन्यको प्रसार भयो र "मकार" द्वारा पर-मात्मा आदिकारण ब्रह्मको बोध भयो। यस प्रकार विश्व, तैजस र

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

आज "ॐ" को स्वरूप बन्यो। यसैको नाम "प्रणव" भयो र यही नै "सर्व खल्विदं ब्रह्म" को वाचक शुद्ध प्रणव शब्द हो। आचार्य पिप्पलादको व्याख्यानुसार ॐ शब्दको "अ+उ+म्" तीन मात्राहरू आपसमा मिल्नु वा अलग अलग हुनु, आखिर "मृत्युमत्ती" छ। अर्थात यिनीहरूको फल त्रिगुणात्मक प्रकृतिमा रहन्छन्। यसैले यो त्रिगुण नाशवान छन्। यदि व्यक्तिले वाह्य, अभ्यन्तर र मध्यम क्रियाहरू ठीक ठीक प्रयुक्त गरे भने, यो जान्ने पुरुष कहिले पनि कांपदैनन् अर्थात त्यो अभयपदलाई प्राप्त गर्दछन्।

अब त्यो अभय पद कसरी प्राप्त हुन्छ भन्ने कुराको विधान, भगवान् वशिष्टले आफ्नो योग वशिष्टमा अहिलेको प्रचलित पश्चिमी विज्ञानभन्दा हजारौंकोश अगाडि बढेर ज्यादै युक्तिसंगत ज्यादै अनुभव पूर्ण र प्रत्यक्ष फलदायी हुने तरिकाले लेखेका छन् र त्यो वैशिष्ट्य ॐ को उपासना हो। वशिष्टले आफ्नो कृतिमा भनेका छन्, यस प्रकार उद्धालक मुनिले विशुद्ध र विशाल बुद्धिद्वारा निर्णय गरेर आफ्नो आँखालाई आधा खोलेर पनि खुट्टा माथि खुट्टा राखेर पछाडिबाट हात घुमाएर पैतालाको औंला समातेर वद्धपद्मासन गरे। 'जसले ॐ को उच्चारण गरे उनले परमपद प्राप्त गरे। "ॐ अक्षर परब्रह्म प्रतीक हो। यस्तो निर्णय गरेर उद्धालक मुनिले डोरीले बाँधिएको रालो घुमाएर ठूलो घण्टनाद गरे जस्तै "ॐकार" को उर्ध्वगति गरेर तारस्वर-रणरणित उच्च शब्द निकाले।

यस्तो ॐ शब्दको लगातार गरिएको उच्चारणद्वारा उन्मुखता प्राप्त गरेर त्यसैमा संचित सचेदन शक्ति उत्पन्न गरे। अनि साढे तीन मात्रास्वरूप 'ॐ' को प्रथम मात्रा "अ" द्वारा मूलाधारको शुरुदेखि ओठसम्म रणरणात्मक हुनाले, अगस्त्य मुनिले पानी पिएर समुन्द्र सुकाए जस्तै रेचक अर्थात श्वासको वहिर्निगमन हुंदा (बाहिर निस्कंदा) शरीर प्राणवायुले रित्तो भयो, शरीरमा भएको सबै शुद्ध असुद्ध वायु

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हरायो। अब त्यो शरीरबाट निस्केको प्राणवायु आपनो स्वभाव छोडेर चराले आकाश भ्रमण गरे झैं ब्रह्मको भावनाले अभिव्यक्त वाह्या-काशमा गएर बस्यो। तर हृदयमा प्राणहरूको (श्वास प्रश्वासको) परस्पर घर्षण हुनाले विद्युत अग्नि उत्पन्न भएर त्यसले सुख्खा झार-पातलाई आगोले झैं उद्दालक मुनिको शरीरलाई जलाइ दियो। यो सबै अवस्था प्रणवको प्रथम मात्रा "अ" द्वारा तुरुन्त भयो। हठयोग दुःखदायी हुन्छ।

फेरी प्रणवको दोस्रो मात्रा "उ" को मन्द उच्चारणको अवस्था समान स्थिति रहनाको कारणले जसले भनिएको पूर्ण घडा जस्तै प्राणहरूको श्वास प्रश्वासको क्रम हुन थाल्यो। अर्थात हृदयस्थ 'उ' मात्राले प्राणहरूको "कुम्भक" सिद्ध भयो। स्थिर जल जस्तै–न बाहिर, न भित्र, न तल, न माथि, न चारैतिर कतैपनि वहिरहेको थिएन। शरीर जलेर खाक भएपछि विद्युत जस्तै एकैछिनमा अग्नि शान्त भएपछि उद्दालक मूनिको शरीरको खरानी हिउं जस्तै राम्रो भएर चम्किन थाल्यो। वायुको उर्ध्वगति हुने हुनाले त्यो खरानीलाई प्रचण्ड हाव ले उडाएर सबै आकाशलाई ढाक्दै वेपत्ता भयो। प्रणवको मध्य-भाग "उ" कारको साधनाले नै यो अवस्था प्राप्त भयो हठले हैन। हठयोग दुःखदायी हुन्छ।

अब प्रणव तेस्रो भाग 'म्' शान्ति दायिनी हुनाले, यो परिपूर्ण हुनाले अर्थात त्यसको उच्चारणले मुख बन्द भएर प्राणहरूको पूरक क्रम भयो। (रेचक, कुम्भक र पूरक तीन वटैको साधक "ॐ" हो। रेचकको लागि '‌अ" मात्रा हुन्छ। कुम्भकको लागि "उ" मात्रा हुन्छ र पूरको लागि "म" मात्रा हुन्छ। "अ" ले कण्ठलाई खोल्दछ, "उ" ले ओठलाई संकुचित गर्दछ र "म्" ले प्राणलाई भित्रपट्टि लिएर मुखलाई बन्द गराउंछ। त्यस समयमा जब खरानी उडेर आकाशमा पुग्यो, त्यतिबेला बाहिरी वायुमण्डलमा लिप्त भएको प्राण, चेतनको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मुख्य केन्द्र भएर हिउँ जस्तै शीतल भएर वाह्याकाशमा शीतल मघ झैं बनेर बस्यो। अमृतमय कलापूर्ण रसायन महासागर चन्द्रमण्डलमा त्यही रसायनमय-अमृतय किरणावली जस्तै सम्पन्न भएर रहँदा, पृथ्वीमा बाँकी रहेको जुन खरानी थियो त्यसैमा त्यो रसायन धारा शंकरको शिरदेखि गंगा झरे झैं झऱ्यो र उही खरानीमा संलग्न हुन आयो। यस प्रकृयाबाट मन्दराचल पर्वतलाई मदानी बनाएर महासागर मथन गर्दा उत्पन्न भएको परिजात जस्तै चार हात भएका नारायण जस्तो उद्धालक मुनिको शरीर संगठन हुन पुग्यो। साथै उनी प्रफुल्ल अनुहार भएका अति प्रभावशाली देवता जस्ता भए। वशन्त ऋतुमा जसरी पृथ्वीको रसद्वारा रूखका पालुवाहरू पलाउँछन् त्यसँगरी रसायनमय प्राण उनको नयाँ शरीरको कारण भएर आपनो रसले शरीरलाई परिपुर्ति गरे। फेरी ती प्राणहरूले चक्राकार जलले भरिएको गंगा समान उनको शरीरमा कुण्डलिनीलाई परिपूर्ण गरे। जसरी वर्षामा पृथ्वीको तलाउ झारपात, शंबाल आदिले दूषित रहन्छ र शरतकालको अन्तिम वृष्टिले त्यो सफासुग्घर भएर जुनसुकै कामको लागि उपयोगी बन्दछ त्यसँगरी उद्धालक मुनिको शरीर अग्निले सुन सफा गरिए झैं निर्मल सफा अनि दोष रहित भएर समाधिको लागि योग्य बन्यो।

चित्त तत्वको दृढ अभ्यासद्वारा उनलाई महाचितित्व प्राप्त भयो र सर्वत्र पृथ्वीमा सौर तेज जस्तै तेजस्वी बने। चित्तको समानताको धेरै लामो अभ्यासले पूर्ण सत्तामा आउँदा यस दृश्य संसारमा-चित्रमा चित्रित गरिएको सूर्य फेरी न त उनको अस्त भयो न त उदय नै भयो।

यसरी भगवान् वशिष्ठले उद्धालक मुनिको ऊँ को अभ्यासको वर्णन गर्दै- त्यस कामभा अभ्यास, त्यसको क्रम, प्राणहरूको घर्षण, उनको शरीरको पूनर्गठन यम-नियम-आशन-प्राणायाम-प्रत्याहार-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

धारणा-ध्यान-समाधि आदि अष्ठांग योगको दिग्दर्शन गरे । त्यसपछि कल्पनातीत अदभुत सिद्धिहरूको जाल देखाएर आनन्द रसायनको महासरोवर निर्माण गरेर उद्धालकलाई योग मार्गमा "हंस" बनाएर जीवनमुक्त हुने दृष्टान्त दिएका छन् ।

भगवान् वशिष्ठले पहिले नै वद्धपद्यासनको लागि केही बताए । आसन धेरै प्रकारका हुन्छन् तर सर्व आसनमध्ये - पदमासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन र शवासन नै मुख्य छन् । आसन लगाउँदा अर्थात शरीर सोझो राखेर पछाडिको रन्जुलाई समरेखामा राखेर उंचा गरेर कमरलाई तोर (तनक्क तन्काएर) बस्नाले नशाहरूमा र ज्ञान तन्तुमा पोषक रसको संचार हुन थाल्छ र त्यहीं रस संचार भएको फल स्वरूप शरीरको सुसंगठन हुन्छ । यदि हामी दिनभर सुतिरह्यौं भने वा बसीरह्यौं भने पनि थाके जस्तो हुन्छौं र फेरी शारीरिक परिश्रम गर्दछौं । अथवा अलिपरसम्म डुल्दछौं अथवा शरीरमा केही बोझा कुरा राख्दछौं । यसो गर्दा मनो वेगको प्रवाह चलेर हाम्रो शरीर पूनः संगठित हुन्छ । शरीर शास्त्र र इन्द्रिय विज्ञानबाट पनि थाहा हुन्छ कि- चेतन परमाणुहरूको मुख्य संग्रह पृष्ठवंशको बीचको रसायन पदार्थ (मज्जा) मा हुन्छ । त्यसंलाई तनक्क सीधा तन्काएर बस्नाले शरीरका विकारहरूको नाश भएर चित्तमा शान्तपन आउंछ । त्यसपछि शरीर निरोग भएर सुदृढ बन्दछ ।

हामी पनि हाम्रो ज्यादै थोरै अनुभवबाट थाहा पाउंछौं- विहान बेलुका रात परेपछि सुत्नुभन्दा पहिले यदि हामीले हंसपद्मासन र वद्धपदमासनको अभ्यास पांच मिनेट देखि तीस मिनेटसम्म लगातार विकसित गर्दै लग्यौं भने अवश्य सारा शरीरको स्नायु नरम बनेर नाडीहरूमा शुद्ध रक्तको अभिसरण हुन्छ । जुन कामबाट धातु-मल-मूत्रहरूको नियमितता प्राप्त हुनाले श्वासोश्वासको काम पनि नियमित

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नै हुन्छ । त्यसपछि पेटको पाचन शक्ति बढेर शरीर निरोग, बलियो र फुर्तिलो बन्छ । आहार कम हुन्छ र शीतोष्णादि द्वन्दहरूको आक्रमण कहिले पनि हुंदैन । (शीतोष्णादि द्वन्द नहुने प्राणीमा खरायो मुख्य छ)

भगवान् व्यासको भनाइ अनुसार प्रातकाल र सायंकालमा जङ्गलमा वा कतै खुला हावा चल्ने एकान्त स्थलमा खडा रहेर बद्ध-पद्मासन लगाएर भगवान् व्यासले बताए झैं "हृद्यविच्छिन्नमोंकारं घण्टानादं विसोर्णवत् । प्राणेनोदीर्घ हत्राथ पूनः सर्वेशयेत्स्वरम् एवं प्रणव संयुक्तं प्राणमेव समभ्यसेत् ।" गऱ्यो भने योगको पूर्वाधार तयार हुन्छ । अर्थात हृदयमा घण्टानाद भए जस्तै ॐ कारको अविछिन्न कमलनाल जस्तै निरन्तर उच्चारण गर्नु पर्दछ । प्राण वायुको सहायताले बारम्बार ॐ को उच्चारण गरेर हृदयमा त्यसलाई धारण गरेर नित्य अभ्यास गर्नु पर्दछ । जतिसम्म सकिन्छ त्यत्ति उच्चारण गर्नाले- नाभिस्थान (मणिपुर चक्र) बाट वायुको उत्थान भएर शरीरमा रहेको कार्वोनको गति समान हुन्छ र यसको आघात फोक्सोमा जोडसंग लाग्न थाल्छ र कण्ठनलीद्वारा त्यसैको रणत्कार मुखमा भरिएपछि ओठ बन्द गर्नाले पूनः हृदयसम्म त्यसको रणत्कार पुगेर धेरैबेरसम्म यसैको नाद मुखमा घुमी रहन्छ । जसको परिणाम यही हुन्छ– श्वास उच्छवास जोडसंग चल्नाले फोक्सोको काम ठिक्क हुनाले सारा शरीरको नशाहरूमा चाँडो चाँडो रक्त संचार हुन्छ र हाडमा भएको दूषित रस, मज्जा, मासु जुन जमेर रहिरहेको हुन्छ त्यो सबै क्रमश- हट्दै जान्छ र हाड राम्रो र सफा हुन्छ । भित्रको अरू मलहरू (कानेगुजी, सींगान, पसीना) राम्ररी पर्याँकिएर यसमा समेत नियमितता हुने हुनाले बाहिरको छालामा तेज उत्पन्न हुन्छ र शरीरमा मासु झोलिने, मलिनता, कृष्णता, जडता, कठिनता, दुर्गन्धता आदि विकार हट्दछन् । छालामा खरानी जस्तै राम्रो धुलो पदार्थको आविष्कार हुने हुनाले सौन्दर्य समेत प्राप्त हुन्छ । शङ्कराचार्यका चेला

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सुरेश्वराचार्य आफ्नो अनुभव बताउँछन्- मल, मूत्र र कफको थोरै मात्रा हुनु, शरीर हलुका हुनु, शरीरमा सुगन्ध फैलाउनु र सुवर्ण जस्तै वर्ण हुनु योगको आरम्भमा देखा पर्ने लक्षण हो।

त्यसैगरी श्वेताश्वर उपनिषदमा भनिएको छ– "पृथव्याप्यतेजोऽनिलखे समुत्थिते पन्चात्मके योग गुणे प्रवृत्ते। न तस्य रोगो नजरानमृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्। लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं वर्णप्रसादं स्वरसौष्ठवंच। गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं योग प्रवृत्ति प्रथमांवदन्ति॥" अर्थात पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु र आकाश तत्वहरूको उत्थान भएर योगको गुणहरूको प्रवृत्तिले योगाग्निमय शरीर बन्न पुग्ने हुनाले त्यसपछि– न रोग हुन्छ, न बुढ्याँई हुन्छ र न मृत्यु नै हुन्छ। योगको प्रथम अवस्थामा शरीर हलुका, निरोग, स्थिर, तेजस्वी हुन पुग्छ, स्वर मधुरो हुन्छ, शरीरमा सुगन्ध हुन्छ र मलमूत्र थोरै हुन्छ।

यस प्रकार ऊं को उच्चारणले तमोवृत्तिको लय, रजो वृत्तिको क्षीणत्व र सत्व वृत्तिको बाहुल्य भएर विवेक सूर्यको प्रकाश शरीरको अणु अणुमा फैलिन पुग्छ। त्यो प्रकाश आँखाको पुतलीलाई स्थिर गरेर अर्धोन्मिलित नेत्रद्वारा दृग्गोचर हुन्छ र उता गुदा संकुचन गरेर गर्धन उचा गरेर सोझो बस्नाले रोमरन्ध्रहरूद्वारा त्यस तत्वको प्रवाह हुनाले यो सर्वत्र नै ब्याप्त हुन पुग्छ। वायुमा (Electron) विद्युतकरण हुन्छ। यो विज्ञानद्वारा प्रमाणित भएकै कुरा हो। माथिको छलफलबाट यही कुरा सिद्ध हुन आउँछ- ऊं को उपासनाको माध्यमद्वारा सौर्य तेजको अंश शरीर भरी फैलाउन सकिन्छ र उता "हंस" स्वयंको चित्ताकाशमा पनि उही सूर्य मण्डल घुमि नै रहन्छ। अज्ञानरूपी अन्धकार नाश गर्नको लागि अर्को कुरा प्राणायामद्वारा शरीरमा विद्युत कण सिर्जना गर्न सकिन्छ, यसमा पनि "ऊं" नै मूल कारण बन्दछ र ऊं को "अ" मात्राद्वारा प्रत्याहार

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"ऊँ" मात्राद्वारा धारणा र "म्" मात्राद्वारा ध्यान स्वयमेव साध्य हुन्छ र समाधिमा प्रवेश पाउन सकिन्छ। तर समाधिको लागि आफैं कोशिस गर्न हुँदैन यसको लागि निश्चय नै गुरुको अगाडि बसेर गुरूले बताएबमोजिम मात्र गर्नु पर्दछ। अन्यथा पागल हुने र रोग सिर्जना हुने र शरीरका अंगहरू वा तन्तुहरू फुट्ने वा चुडिने सम्भावना हुन्छ।

ऊं को अकार बीजात्मा पुरुष हुन, उकार शक्तिरूपा प्रकृति हुन्। यसैले तीन अक्षरको अन्तको अर्धाक्षर जनले अध्ययन गर्दछ उसलाई सबै कुरा प्राप्त हुन्छ र परमपद मिल्दछ। स्वरको साथै उही ऊं को योग गरेर अस्वर-व्यन्जन रूपमा उसले भावना गर्नु पर्दछ। यही स्वरूप मकारद्वारा मनुष्य सूक्ष्मपदमा पुग्दछ।

प्राणहरू आकाशमा घुम्ने यसको चन्द्रमण्डलमा प्रवेश हुने र शरीरमाथि रसायन धारा प्रपात हुने कुराको सन्दर्भमा पनि अलिकति चर्चा गरौं।

सर्वेषामपि जन्तुनां मूर्ध्निप्रतिष्ठति चन्दमाः।
अधोभागे रविः प्रोक्तो मृत्युकाले विपर्ययः॥

अर्थात प्राणीहरूको शिरमा चन्द्रमा रहन्छन् र तल्लो भागको पेटमा सूर्य रहन्छन्, तर मृत्युको समयमा सूर्य माथि जान्छन् र चन्द्रमा तल झर्छन्। यसको रहस्य यही हो; मनुष्यहरूको नाभिस्थानमा रहेको अग्नि-तेज-सूर्य सहस्त्रकमल-मस्तिष्कबाट निस्कने अमृत पान गर्दछन्- यसैले चन्द्रमालाई तल आउन लाग्दा रोक्नु पर्दछ। शिरमा चन्द्रमा भएकाले त्यसमा अमृतको रस हुन्छ। यसको अनुभव ज्यादै सजिलोसंग गर्न सकिन्छ। त्यो कंठकूपबाट तल जान्छ र मणिपूर चक्रमा पुगेर नाश हुन्छ। यदि अभ्यासद्वारा माथि लेखिए अनुसार ऊं को उच्चारणद्वारा मनुष्यले त्यो अमृतस्त्रावलाई टाउकोमा नै रोकिदिए भने उ अमर बन्दछ मरणकालमा सूर्यचक्रमाथि-मस्तिष्कमा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पुगेर चन्द्रमण्डलको अमृतलाई सुकाइ दिन्छन् । यो नै मृत्युकालमा भएको सूर्य चन्द्रको विस्फोटन हो र यसरी विस्फोटन भएर अमृत समेत सुक्नु नै मृत्यु हुनु हो ।

जब मानिसहरू "ऊँ" को सार्थक उच्चारण गरेर रोग, बुढ्याँई, मृत्युलाई जितेर अमर हुन्छन् तब सिद्धिको लागि के भन्नु पर्ने हुन्छ र ? सिद्धि भनेको के हो र सिद्धिको परिणाम कस्तो हुन्छ त भन्ने समस्याका लागि जन्मे देखिकै अवस्थाले, औषधीले, मन्त्रजपले, तपस्याले र समाधिले आफ्सेआफ अष्ट सिद्धि नवनिधि प्राप्त हुन्छ तब जीवनमुक्त भएको यस्तो अवस्थामा स्वयं ब्रह्महरि–हरादिकको उपस्थिति हुनु, अथवा स्वर्ग–मर्त्य पातालको प्राणीहरू सबै आफुपट्टि आकर्षित हुनु अथवा अदृष्टको दृष्टिगत हुनु अथवा इच्छा मात्रले नै कार्य सम्पादन हुनु इत्यादि कुराहरू कुनैपनि असम्भव हुंदैन । साधकको प्रभावले उनीहरूको स्वभाविक आकर्षण हुन्छ । यतिखेर विद्युतीय चुम्बकत्व (Electro magnetism) को प्रसारण इच्छा शक्तिसंग सम्बन्धित भएर सबैतिर फैलिने हुनाले जे चाह्यो त्यो स्वत: आफ्नो साथमा उपस्थित हुन्छ ।

मानिसहरू जब ऊँ को जपद्वारा सिद्धावस्थाता पुग्दछन् त्यतिखेर फेरी जस्तोसुकै सांसारिक झगडा, उचनिच, जीवन संग्राम (Struggle for existence) मा किन नफसुन्, तर "पद्मपत्रमिवाम्भसा" कमल पत्र जलमा रहेर पनि फेरी जलदेखि अलग रहे झैं यी सबै प्रपञ्चबाट परै रहन्छन् र अचला असंलग्न तटस्थ भावमा स्थिर हुन्छन् । उनीहरूलाई कसैबाट पनि बाधा हुन सक्दैन न त आफू नै विचलित हुन पुग्छन् ।

ऊं कै अभ्यामद्वारा पराबाणीमा ऊं को रूप बनेर आफूभन्दा फरक अर्थात मूर्धि स्थानना रहेको सूर्य चक्रभन्दा माथिल्लो भागको प्रभाव संगालेर चितित्व प्रकट गर्दछ र उसको अन्तिम लक्ष– सौरतेज

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

देदीप्यमान हुन्छ । यसो भएपछि उ दृश्य संसारमा चित्रित (स्थीर) सूर्य जस्तै स्थिर एवं अस्तोदयरहित परिपूर्ण आफू नै उक्त सूर्यचक्र बन्न पुग्दछ र उसले अखण्ड रूपमा सधैं नै भित्री र बाहिरी संसारलाई प्रकाशित गर्दछ ।

माथि उल्लिखित प्रमाणित व्याख्याबाट बुझ्नु पर्ने कुरा– वीर्यलाई राम्ररी जोगाएर स्वादिष्ठान देखि नै नियमित ऊँ को ध्यान गर्दै शुद्ध चित्तले ऊँ को उपासना गर्ने हो भने वास्तविक पुरुषार्थको आलौकिक उदय हुन्छ । त्यसपछि यसंगरी भनेर भन्न नमिलेतापनि जसरी भएपनि आवश्यकताको स्वतः पूर्ति हुँदै जान्छ र शान्ति कायम हुन्छ । उ आफूले मात्र शान्ति लिने हैन, बरू संपूर्ण व्यक्तिहरू जो उसंग सम्मिलित हुन पुग्छन्. तिनिहरूलाई समेत उसले शान्तिको छवि वर्षाइदिन्छ र अलौकिक आनन्द दिलाउंछ र सर्वस्वले युक्त गरिदिन्छ ।

ब्रह्म भावना

यही "ऊँ" को रूपमा 'सर्ब खल्विदं ब्रह्म" को भावना गर्नु पर्दछ । किनभने "ऊँ तीति ब्रह्म" हो । ऊँ नै विश्वको उपादान कारण हो र त्यसको स्पन्दन निमित्त कारण हो । बीज अनादि हो– कहिल्यै पनि त्यसको नाश हुँदैन । बीजको शक्ति पनि त्यहि शक्तिमा अन्तर्निहित छ । संयोग वियोग Repulsive and attractive force शक्तिद्वारा नै त्यसको क्रम विकास भएर मूर्तस्वरूप बन्दछ । त्यस्तै प्रकारले यहां चर्चित सूर्यचक्र हाम्रो मूल कन्दमा तिरोहित छ, त्यसको अ+उ+म् को समुच्चय "ऊँ" कारद्वारा नै प्रत्यक्ष गर्नु पर्दछ । आफ्नो आत्मालाई एउटा आगो बल्ने (आगोको झिल्का आउने) काठ र ऊँ लाई अर्को आगो बल्ने काठ बनाएर दुवैलाई घोटेर (रगडेर) अभ्यासद्वारा त्यो "निगुढवत्" देवतालाई देख्न सक्नु पर्छ । अर्थात ऊँ को तारस्वर गरेर, श्वास प्रश्वासको घर्षण द्वारा अग्नि उत्पन्न गरेर सूर्यचक्रको साक्षात्कार गर्नु पर्छ ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उही ऊं कं उच्चारणद्वारा के कुरा कसरी प्राप्त हुन्छ त भन्ने प्रश्नका सन्दर्भमा ऊंकार ध्वनिको साथसाथै नादको वायु प्राणको वायुलाई संहरण गरिसकेपछि निरालम्बलाई- ब्रह्मलाई लक्ष्य गरेर नै त्यहीं त्यसको लय हुन्छ। अनाहत शब्दसंग शब्दको जुन ध्वनि हुन्छ त्यस अन्तर्गत ज्योतिभित्र मन हुन्छ। त्यसको विलय भएपछि पूनः जे हुन्छ (अनुभव हुन्छ) त्यहि नै भगवानको परम पद हो।

यस्तो भएर पनि यस प्रश्नको उत्तर पाउन कठीन छ। किनभने भगवान प्रत्यक्ष भएर पनि अप्रत्यक्ष छन् र अप्रत्यक्ष भएर पनि प्रत्यक्ष हुन्छन्। एउटा कुरा उदाहरण नै लिउँ हामीसंग माटो छ, गहुँको गेडा छ र पानी पनि छ। हामी आपनो हातले माटो थुपाछौं, त्यस-माथि गहुँ छर्छौं र फेरी माटो अलि अलि हाली दिन्छौं। त्यसपछि पानी पटाई दिन्छौं, केही दिनपछि एउटा संयोगात्मक र वियोगात्मक कृयास्वरूप हामी टुसा पलाएको देख्छौं। यति मात्र नभैकन यसमा एउटा सानो विशेषता पनि छ; जुनवेला हामी बीउ रोप्छौं त्यतिखेर टुसाउने कुराको कुनै ध्यान दिंदैनौं। यी गेडाहरू उत्तानो, घोप्टो वा तेर्सो जे भएपनि र रोपिए पनि आखिर यसको टुसा माथितिरै फर्केर आउँछ र सोझै उम्रन्छ। यी टुसाहरू उत्तानो, घोप्टो र तेर्सो भएरै उम्रन पर्ने हो, तर किन त्यसो भएन ? यस्तो हुनुको कारण कसले बताउने ?

विचार दर्शनमा लेखिएको छ- संसारका सबै धर्मका अनुयायीहरू यस कुरालाई अवश्य मान्दछन्; पदार्थमा एउटा कुनै विशेष तत्व भरिएको छ, यसैलाई 'सत्': भन्दछन्। आखिर नास्तिकहरू पनि यस कुराको समर्थन गर्दछन्। इन्द्रियहरूद्वारा नै जे जति ज्ञान हुन्छ त्यसको अगाडि केही पनि छैन। "यो संसार नै पदार्थ हो" यस मध्ये कुनै कुरा क्षणिक छन् त कुनै धेरै लामो समय रहने कुराहरू पनि छन्। यदि केही छ भने त्यसको अस्तित्व अवश्य छ। अस्तित्व विना

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

"सत्" को कुरै हुँदैन, यो अटल नियम हो। सतको भाव "सत्ता" हो र त्यसद्वारा पदाथ मात्रको अस्तित्व छ। असत कहिले पनि सत हुंदैन र सत कहिल्यै पनि असत हुँदैन। यसलाई भगवान श्रीकृष्णले यसरी समर्थन गर्नु भएको छ– 'नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतः– कुनै पनि धर्मका तत्वज्ञ चाहे आस्तिक हुन् अथवा नास्तिक हुन् तिनीहरूले सतको स्वीकार गर्नै पर्छ। चाहे कसैले त्यो सत्तालाई आत्मा भनून्, संस्कार भनून्, शुन्य भनून्, विज्ञान भनून्, स्वभाव भनून, प्रकृति भनून्, सवाल भनून्, स्पिरिट भनून्, विङ्ग भनून् अथवा जेसुकै भनून् तापनि त्यस कुराको उपस्थिति विना पदार्थको अस्तित्व हुन सक्दैन। विज्ञान के हो भन्दा यो पदार्थमा भनिएको सत्ताको विकास हो। बीजमा यो सत्ता तीव्र र प्रच्छन्न हुन्छ। ज्ञानी, अज्ञानी, आस्तिक, नास्तिक, धर्मी विधर्मी चाहे जस्तोसुकै कट्टर भन्दा कट्टर अभिमानि होउन् उनीहरूले यो सत्तालाई मान्नै पर्छ। मीमांसामा बताइएको कर्म, त्यस्तै वेदान्तको ब्रह्म, गौतमको कुलालसम कर्ता, कणादको पदार्थ, सांख्यको प्रकृति र पुरुष, योगको जीव र ईश्वर बीच संयोग। यी सबै कुरा उही सत्तामा नै आधारित छन्। वैज्ञानिक ज्ञानको विकास के हो त भन्ने प्रश्न तथा त्यो वैज्ञानिक ज्ञान कहाँबाट आउँछ र त्यो वैज्ञानिक ज्ञान कहा राखिएको हुन्छ? यस प्रश्नको उत्तरमा त्यस सत्ताको अन्तरमान प्रतीत हुन्छ। अन्तर मा Inner Conciousness नै आत्म सत्ताको रूप हो। यदि अन्तरमान हुन्छ भने केही न केही "सत्" हुन्छ, जसको भाव "सत्ता" सर्वत्र चैतन्यरूप भएर रहेको हुन्छ।

जब यो आत्म सत्ता सर्वव्यापक, समान, एकरूप, अभेद हुन्छ भने त्यसैमा बनिसकेको जगतमा विविध पदार्थ, विविध मान, विविध धर्म, विविध मान, विविध कल्पना, विविध भावना, विविध चेष्टा, विविध विचार, विविध आचार, विविध व्यवहार, भेदभाव, संकल्प विकल्प,

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

उँचनीच, शत्रुमित्रु, सुखदु:ख, शीत उष्ण आदि अनेक भिन्न भिन्न प्रवृत्तिहरू साथै द्वन्दहरूको जताततै जतिसुकै प्रादुर्भाव किन नहोस तर पनि पनि अटल नियम यो नै हो; सत कहिल्यै असत हुँदैन र असत कहिल्यै सत हुँदैन । फेरी पनि यस सिद्धान्तको विपरीत क्षण क्षणमा, सतको असत र असतको सत्त जस्तो किन प्रतीत हुन्छ ? हाम्रो जन्मस्थिति र मरणमा प्रतिकूलानुकूल अदभुत घटनाहरू उत्पन्न भएर हाम्रो जीवन वेग्लै रूपले अनेक किसिमले किन बितिरहेको छ ?

अनि जताततै कतै के थतै के– (जीवन कलहमा सबैको अज्ञान, दशा, सामान्य सूक्ष्म कीटाणु देखि मनुष्यसम्म, कसैमा पनि कतैपनि केही समानता छैन यसको के कारण हो ? यी सबै कुरा प्रकृतिको विरोधाभाष खालि चेतन पदार्थमा नै हुन्छ भन्ने चाहीं हैन । सबै वृक्ष लता, पाषाण, मृत्तिका आदि जडचेतन पदार्थहरूमा समानता पाइएता पनि यो कस्तो आत्म तत्व हो त ? यस्तो यो आत्म तत्व, आत्मसत्ता वा सत् सर्वव्यापक समान, एकरूप, अभिन्न हुन सक्ला त ? यसै प्रश्नको उत्तर दिनु अत्यन्त कठिन भएर पनि उत्तिकै सजिलो छ । यस्तो सुगम तरीका विद्युतीय चुम्वकतत्वको ज्ञानबाट प्राप्त हुन्छ । पदार्थमा विद्युत प्रकृया एकरूप, समान, अभिन्न रूपमा चलिरहन्छ र यसको कारण भने जड भौतिक शक्ति हैन । यसमा कुनै यस्तो अज्ञान शक्ति सत्ता छ, जो नित्य, अनन्त र अनादि छ । यसैलाई शास्त्रकार हरूले "चित्" भनेका छन् । "सत्" को विकाश रूपा शक्ति "चित्" हो र त्यो जड चेतनमा एक रूपले भरिएको हुन्छ । त्यसको वेला वेलाको परिवर्तनले पदार्थ मात्रको विकाश र विनाश हुन्छ । यी कुरा सबैले अवश्य मान्नु पर्छ ।

कुनै पदार्थको क्रमशः विकास भएर नाश भैसकेपछि बाँकी (अवशेष) के रहन्छ त ? यसको उत्तरमा यदि केही रहँदैन भन्ने हो भने पदार्थको नाश भएपछि त्यही वा त्यस्तै पदार्थ किन देखा पर्छ त ?

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पदार्थमय जगतको उत्पत्ति हुन्छ भने त्यसको स्थिति भएर नाश पनि हुन्छ। नाश भैसकेपछि केही रहँदैन भन्ने हो भने त्यस पदार्थको फेरी उत्पन्न हुने कार्य असम्भव हुने थियो। वृक्षको नाश भैसकेपछि फेरी त्यसको उत्पन्न हुँदैन भन्ने हो भने त्यसको बीउबाट त्यही रूप उत्पन्न हुन्छ, यसको लागि के भन्ने ? अर्थात रूपमयी पदार्थको अन्त्यभाव हुनै सक्तैन। त्यसको रूपान्तर मात्र हुन्छ र त्यसमा भएको उही सत्ताको शक्ति चैतन्य नभैकन कुनै विकास विनासको क्रममा ब्यापक, समान, एकरूप र अभिन्न भएर रहन्छ। यसरी अचेतनमा लय भएता पनि समय उपयुक्त भएपछि फेरी उक्त पदार्थ दृश्य जगतमा उदय हुन्छ। यसप्रकार जगतको प्रत्यक्ष भएर पनि त्यसको पुनः अभिव्यक्ति हुन्छ। त्यसको ज्ञान हामीलाई यथोवत भने हुँदैन। यसैले हाम्रो सबैतिर भेद दृष्टि जस्तो प्रतीत हुन्छ। चैतन्यता सर्वत्र ब्यापक र एकरूप, अभेद छ, यस सम्बन्धमा चर्चा अगाडि पनि भैसकेको छ। आज भोलि पश्चिमेलीहरूले यसलाई राम्ररी मनन गरिरहेका छन्। पहिले आर्य समाजमा यसको राम्रो प्रयोग हुँदा उनीहरू नै यसलाई ठग विद्या सम्झन्थे तर अहिले आएर दोस्रो व्यक्तिको मनको कुरा जान्नु सम्भव छ भनेर प्रमाण देखाउंछन्। परचित्त ज्ञान के हो ? विचार शक्ति के हो ? विचार संक्रमण के हो ? विचार वाचन के हो ? यो सबै कुरा उही चित्त शक्तिको अर्थात आत्म शक्तिको व्यापकत्व, एकरूपत्व र अभिन्नत्व हो। त्यो "सत्" "चित्" शक्तिको आनन्दमा आत्मतत्वमा हामी विकास गर्न सक्तैनौं। त्यसै कारण उपर्युक्त सम्बन्धमा जटिल प्रश्न उत्पन्न हुन्छ, भएको पनि थियो र हुने छ पनि। कहिल्यै पनि यी प्रश्नहरूको समाधानकारक उत्तर मिलेको छैन। हाम्रो वेदान्तले यस सम्बन्धमा एकमात्र उपाय बताएको छ– "यावत्सर्वं न संत्यक्तं तावदात्मा न लभ्यते सर्ववस्तु परित्यागे शेष आत्मेति कथयते।" जबसम्म सबै त्याग गर्न सकिंदैन तबसम्म आत्मा प्राप्त हुँदैन। सर्व वस्तुहरूको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

त्याग गरिसकेपछि बाँकी जे रहन्छ त्यसैलाई आत्मा भन्दछन् । यस कुराबाट माथिको प्रश्नको उत्तर सजिलो रूपमा बुझ्न सकिन्छ । यो केवल उत्तर मात्र नभएर सबै आपत्ति, अप्ठेरो, भिन्नता र लुप्त रहस्य पत्ता लगाई समाधान गर्ने अत्यन्त सौम्य उपाय हो ।

आत्मा नै ब्रह्म हो र ब्रह्म नै आत्मा हो । आत्माको शक्ति चित्तरूपी चैतन्य शक्ति हो र उही ब्रह्मको सत्ता स्वयं प्रकाश शक्ति हो । त्यस शक्ति जगतको प्रत्येक अणु रेणु परमाणुमा भरिएको छ र उही चैतन्य शक्ति सर्वत्र प्रवाहित, प्रकाशित र व्याप्त छ । जहाँ सूर्य–चन्द्र–तारा प्रकाशित हुँदैन त्यहाँ यी विद्युत शक्तिहरू पनि प्रकाशित हुँदैनन् । त्यस्तो ठाउँमा अग्नि कसरी सम्भव छ ? सूर्य प्रकाशित छन् भने शक्ति पनि प्रकाशित हुन्छन्, उनको प्रकाशले सबै प्रकाशित हुन्छन्– "ज्योतिषामपि तज्ज्योति स्तमसः परमुच्चते । ज्ञान ज्ञेयं ज्ञान गम्यं हृदि सर्वस्य धिष्ठितम् ।" उनी तेजको पनि तेज हुन् । त्यसैले उनलाई अन्धकारभन्दा परको मानिन्छ । त्यो ज्ञान– आत्म ज्योति, ज्ञेय जान्न योग्य र ज्ञानगम्य–पराविद्याले बान्न सकिने छन् र त्यही नै सबैको हृदयमा विराजमान छन् । भगवान् श्री कृष्णले बताउनु भएको यो कुरा उही चित्त शक्तिको दर्शन हो । त्यही ज्योति उसको प्रकाश ऊँकार मय सूर्य चक्रको निदर्शन हो ।

ब्रह्मको सम्बन्धमा भगवान् शंकराचार्यले ज्यादै गम्भीर विचार व्यक्त गरेका छन् । ब्रह्म निर्गुण र निष्क्रिय छ । ब्रह्म स्थुल पनि छैन र सूक्ष्म पनि छैन । ब्रह्म नन्हस्व हो न त दीर्घ नै । ब्रह्म सत् र असत् छैन । ब्रह्म कार्य र कारण हैन । ब्रह्म इन्द्रियातीत अर्थात वाणी मन आदिबाट अगोचर छ । यसल ई न आँखाले देख्न सक्छ, न त यो ज्ञान लिने हो न त ज्ञान नै हो । जब ब्रह्म यस्तो छ भने ती ठूला दर्शनहरू जुन श्रुति र स्मृतिमा व्यक्त भएका छन्, तीनले कसरी यो ब्रह्मलाई ज्ञान स्वरूप र अनन्त स्वरूप भनेर भन्न सक्छन् ? साथै त्यो दर्शनले यो

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कुरा कसरी भन्न सक्छन्; एक मात्र ब्रह्म नै जान्न योग्य छ। अथवा ब्रह्म जानेर नै सबै जान्न सकिन्छ। ब्रह्मलाई नजानिकन मुक्ति प्राप्त हुँदैन। यसको उत्तर के हो त ? यदि ब्रह्म शब्द र मनदेखि अगोचर छ भने, ज्ञान स्वरूप र शक्तिस्वरूप प्रभृति शब्दहरूद्वारा यसको कसरी निदर्शन हुन सक्छ ? भगवान् शंकराचार्यले यस समस्याको लागि ज्यादै राम्रो मीमांसा दिएका छन्। उनले यी प्रश्नहरूको उत्तर यसरी दिएका छन्– "साक्षात ब्रह्मलाई जान्नको लागि केही उपाय छैन" यो साँचो कुरा हो। तर लक्षणाद्वारा त्यो ब्रह्मको ज्ञान हुन सक्छ। ब्रह्म-अव्यवहार्य, सर्वातीत, मनोबुद्धिको अगोचर छ, त्यसो भए उसको स्वरूप कसरी जान्नु त ? यदि त्यो जान्नको लागि योग्य छैन भने किन वेदान्तले उसैको बारेमा बताइरहेको छ ? तसर्थ त्यो अवश्य जान्नु पर्छ, यो सबै कुराको अर्थ के हो त ? सर्वातीत ब्रह्मलाई जान्ने उपाय छैन, त्यो शब्दबाट अगोचर छ। परन्तु जब आँखा खोलेपछि प्रतित हुन्छ कि जगत के हो ? उसमा विविध विज्ञान एवं सत्ता प्रतीत हुन्छ। त्यो के हो ? यही विज्ञान र सत्ताद्वारा पनि हामी ब्रह्मलाई जान्न सक्छौं। अरू तरीकाले ब्रह्मलाई जान्नु वा बुझ्नु असम्भवै छ।

बुद्धिवृत्तिले उत्पन्न हुने विविध विज्ञानद्वारा ब्रह्मलाई अनन्त ज्ञान स्वरूप रूपमा जान्न सकिन्छ। किनभने एउटा अखण्डनित्य ज्ञान नै बुद्धिको विविध क्रियाहरूको संसर्गमा खण्ड खण्ड रूप प्रकाशित हुन्छ। हामी भ्रममा परेर मनमा विचार गर्दछौं कि– ज्ञान खण्ड खण्ड र विकारयुक्त छ। एउटा अनन्त ज्ञानलाई बुद्धिको विविध क्रिया सहित अभिन्न मान्नु नै भ्रम हो। ज्ञान त नित्य र अखण्ड छ। संसर्गभूत बुद्धिका क्रियाहरू नित्य अखण्ड ज्ञानमा खण्ड खण्ड रूपमा प्रतित हुन आउंछन्। यस्तै प्रकारले सत्ताहरू पनि प्रतित हुन थाल्छन्।

ब्रह्मलाई "स्वयं प्रकाश" भनिन्छ। स्वयं प्रकाश शब्दको अर्थ हो-जो स्वयमेव प्रकाशित छ– जसलाई ज्ञानको लागि-प्रकाशको लागि-अरू कसैको कुनै कुराको अपेक्षा रहँदैन। तर यो ब्रह्म तत्वलाई "स्वयं

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रकाश" भन्नुका कुनै विशेष अर्थ छ । यस तत्वको ज्ञान अरु कुराहरू-बाट हुँदैन । किनभने स्वयं उही ज्ञानको कर्ता एवं उही ज्ञानको कर्म हुँदै हुँदैन । कर्ता स्वयं कर्म हैन हुनै सक्तैन पनि । त्यस्तै कर्म पनि कर्ता हुन सक्तैन । अर्थात यो तत्व अवेद्य छ । यस प्रकार अवेद्य भएर पनि अपरोक्ष व्यवहारमा योग्य छ । किनभने यो सबैको आत्मभूत हो । जसद्वारा ब्रह्म "स्वयं प्रकाश" हुन्छ । यसको अर्थ यही हो; यो तत्व अपरोक्ष व्यवहारमा योग्य भएर पनि अवेद्य छ ।

यस प्रकार शुद्ध ब्रह्मतत्व परमतत्व स्वरूप निरपेक्षतया सबैबाट पर छ । तात्पर्य यही हो- त्यो सर्वव्यापक छ, देशकाल वस्तुबाट अप-रिच्छिन्न छ, सबैको विवर्त कारण छ. यो कसैको परिणाम कारण छैन, अभौतिक छ, स्वयं प्रकाश छ, स्वस्वरूपस्थ छ, स्वसंवेद्य छ, कूटस्थ छ, नित्य छ । सत भनेको Existence हो, चित भनेको Know-ledge हो र आनन्द भनेको Bliss हो । अर्थात "सच्चिदानन्द स्वरूप हो ।" जे हो त्यो सबै "सर्व खल्विदं ब्रह्म" हो ।

ब्रह्मको भावना खाली ब्रह्मरूप मात्र हैन, साक्षात ब्रह्म बनाउने पनि हो । "ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति । ब्रह्मै सन्ब्रह्माप्येति" ब्रह्म जान्ने व्यक्ति स्वयंनै ब्रह्म हो र ब्रह्म भएर पनि ब्रह्मलाई प्राप्त गर्दछ । जो कोही निश्चित रूपबाट त्यसै परब्रह्मलाई जान्दछ त्यो अवश्य ब्रह्म नै हुन्छ । जसले ब्रह्मलाई असत ठान्दछ त्यो आफै असत हुन पुग्छ । जो जस्तो भावनामा लीन हुन्छ त्यो त्यस्तै नै बनिहाल्छ । ब्रह्ममा लीन हुने स्वयम ब्रह्म हुन्छ ।

भगवान् श्री कृष्णले भन्नु भएको छ- "योन्तः सुखोन्तरा रामस्तथा-न्तर्ज्योतिरेवयः। सयोगी ब्रह्म निर्वाणं ब्रह्म भूतोऽधिगच्छति ।" अर्थात जो आफू भित्रको अन्तःकरणमा सुख स्वरूप छ एवं जसको अन्तरमा ज्योति-सूर्य चक्रको उदय भैसकेको छ, त्यो योगी ब्रह्मरूप भएर ब्रह्ममा लीन हुन जान्छ । उनै जगतको उत्पत्ति, स्थिति, लयकर्ता साक्षात, महेश्वर

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चल्न पुग्छ। फेरी उसको लागि उपर्युक्त प्रश्न एवं शंका तथा उत्तर एवं समाधान के के आवश्यकता पऱ्यो र ?

तसर्थ इच्छुकले तिमो शुद्ध ब्रह्म हौ, तिमो सबंको आत्मा हौ, तिमी सबंको कर्ता हौ सबं विश्व शान्त, जन्मरहित छ। यस्तो भावना राखेर ब्रह्म चिन्तन गरेमा अवश्य सुखी भइन्छ।

यही नै सूर्य चक्रको उद्घाटन हो, यही नै सूर्य चक्रलाई जगाउनु हो र यही नै चिति शक्तिलाई साध्य गर्ने उपाय हो। ब्रह्मको सत्ता चिति हो चितिकलाको लागि अपनाइने प्रणाली चाहिं अजपा गायत्रीको उपासना हो। यसमा मुख्यत मूलाधार नै सर्वप्रथम इच्छुकहरूको लागि पहिलो योगिक आयाम हुन्छ।

सूर्यचक्र

अन्तश्चरिति रोचनास्य प्रणाद यानती।
व्यख्यन्महिषो दिवस्॥

यो सूर्यको सुन्दर प्रभा- शरीरको मध्य भागमा मुख्य प्राणको रूपमा रहेको छ। त्यो प्राण शक्ति के गरिरहेको हुन्छ? प्राणद्वारा अपान हुन्छ अर्थात प्राण आदि पाँच वृत्तिहरूमा प्राण शक्ति उत्पन्न गरेर नाडीरूप भएर वायुलाई बाहिर निकाली दिन्छ र यस्तो प्राण लाई शक्ति प्रदान गरेर तलतिर लगेर अपानको रूपमा बदलिन्छ। यसैले यो महान्-सूर्यचक्र आफ्नो उदयास्तको सन्धिमा दिवा अन्तरिक्षलाई प्रकाशित गर्दछ।

माथि उल्लेखित वेद मन्त्रमा प्रष्टसंग बताइएको छ- सूर्यको किरण सबैको शरीरमा प्राणरूप भएर रहेको छ अर्थात यही सबंको चैतन्यरूप जीवन तत्व हो। सारा संसारमा- "सूर्य आत्मा जगस्त स्थुषश्च "एकः सूर्यो विश्वमनु प्रभूतः" जगतको प्राण, जगतको आत्मा, जगतको आधार र उत्पादक एकला सूर्य नै हुन्। जति सन्धि सन्ध्याको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

समय प्राणको वहिः कुम्भक हुन्छ। त्यति नै उस वायुको बल बढेर मूलकन्द देखि मणिपुरसम्म आन्दोलित भएर यसले (वायुले) अन्तः सूर्य चक्रलाई मणिपुर Solar plexus लाई चक्राकार पारेर घुमाउँछ साथै चित्त-भूमिको त के कुरा, सारा अन्तराकाशलाई प्रकाशित गर्दछ। अब यसरी उसले अन्तराकाशलाई प्रकाशित गर्नाले के हुन्छ त? यसबाट आन्तरिक शक्तिको विकास हुन्छ, आन्तरिक शक्तिको विकासले विश्व-भरी विजय गर्न सकिन्छ, विजयले सर्वत्र आत्माको प्रवृत्ति हुन्छ, प्रवृत्तिले चितिको साक्षात्कार हुन्छ र साक्षात्कारले 'कर्तुं मकर्तुं मन्यथा कर्तुं शक्ति प्राप्त हुन्छ। शक्ति नै संसारमा ठूलो कुरा छ। शक्तिले नै सबै शक्तिमान हुन्छन्, जीवमान हुन्छन् र दिव्यमान हुन्छन्।

यही अन्तर्ज्योति परमाकाशमा विराजमान छ। यही अन्तर्ज्योति ॐ को तीन मात्रामा प्रच्छन्न छ। यही परम सत्यको स्वरूप हो। यही विश्वको अनिदेश्य ब्रह्मरूप हो र यही "खल्विदं ब्रह्म" को चिति शक्ति हो।

अब यो सूर्यचक्र Solar plexus के र कस्तो छ? पाश्चात्यहरूले यस विषय सम्बन्धमा पहिले थाहा पाएका हुन् अथवा यस सम्बन्धमा हाम्रो हिन्दू दर्शनमा वर्णन पाइन्छ कि पाइन्न भन्ने प्रश्नको सन्दर्भमा स्वामी विवेकानन्दले आफ्नो राजयोग नामक कृतिमा भनेका छन्- "मनुष्यको पृष्ट वंशमा ज्ञान तन्तुको दुइवटा रज्जु हुन्छ। एउटाको नाम पिङ्गला हो र अर्कोको नाम इडा हो। यी दुई रज्जुहरूको बीचमा जुन छ त्यही सुषुम्ना हो। यही सुषुम्नाको तल एउटा ज्ञान तन्तुहरूको चक्र छ। त्यो त्रिकोणाकृति छ र त्यसैमा कुण्डलिनी नाम गरेको प्राण शक्ति रहन्छ। त्यो कुण्डलिनी जाग्रत भएपछि उही सुषुम्नाको बाटोबाट माथि जान थाल्छ। जति जति उसले सुषुम्नाको बाटो अघि बढ्न थाल्छ त्यति त्यति नै मनमा रहेको अज्ञानरूपी पर्दा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

हट्दै हट्दै जान थाल्दछ र साधकलाई दिव्य दृष्टि र मान्छेमा नहुने सामर्थ प्राप्त हुन थाल्छ। कुण्डलिनी मस्तिष्कमा पुगेर साधक मन र शरीरबाट अलग हुन्छ र उसको आत्मा मुक्त हुन्छ।

मानिसहरूको पृष्टवंश (Spinal cord) को रचना एउटा विशिष्ट प्रणालीद्वारा भएको हुन्छ। त्यसमा अंग्रेजीको आठ (8) अंकको आकृति जस्तै अस्तिमणि एउटामा अर्को भएर जोडिएको हुन्छ। उसैबाट गएको बायाँपट्टिको रज्जुलाई इडा भनिन्छ र सोझै तर्फको ज्ञान रज्जुलाई पिङ्गला भनिन्छ र दुवै बीचकोलाई सुषुम्न भनिन्छ। पृष्टवंशको तल्लो मणिलाई अंग्रेजीमा Lumber vertebra भनिन्छ। यही लम्वर मणिको तल पनि त्रिकोणाकृतिको हुन्छ र ज्ञान रज्जुको एउटा सूक्ष्म तन्तु यसैमा परेको हुन्छ। यो Secrum मणिमा एउटा Sacral plexus नामक त्रिकोणकृति छ र त्यो ज्ञान तन्तुहरूको चक्र हो। यो कुरालाई आधुनिक शारीरिक वैद्यहरूले प्रमाणित गरेका पनि छन्। यस चक्रको अनुसार नै Lumber plexus, Solar plexus, Semi-lumber plexus आदि ज्ञान तन्तुहरूको पनि चक्र हो– जसलाई हामी यहाँ सूर्य कमल, सोम आदि भन्दछौं।

योग दिवाकरमा उल्लेख गरिएको छ– पृष्ट वंशमा जम्मा ३३ मणि हुन्छन्। गर्दनमा ७, त्यसैको तल पीठमा १२, त्यसैको तल्लो कम्मरमा ५, त्यो भन्दा तलको त्रिकोण अस्तिमा ५ र त्यो भन्दा पनि तलको गुदा अस्तिमा ४ मणिहरू छन्। ती सबै मिलेर तेत्तिस छन्। यसरी पाँच भागमा बाँडिएका मणिहरूको अघिल्लो भाग चेप्टो हुन्छ र त्यो आफ्नो पींधमा आपसमा जोडिएर रहेको हुन्छ। त्यसको पछिल्लो भाग कमानी जस्तै हुन्छ साथै यी मणिहरूलाई पछाडि हात घुमाएर तलदेखि माथिसम्म छुन र अनुमान गर्न समेत सकिन्छ।

मूलाधार प्रदेशको माथि जुन त्रिकोणास्थिको पांच मणि छ, त्यसैको सुषुम्ना विभागमा ६ वटा चेतना चक्र छ र यसैलाई स्वाधि-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

ष्ठान चक्र बनाइएको हुन्छ । स्वाधिष्ठान प्रदेशको माथि कम्मरमा जुन पाँच मणि छ उसँको सुषुम्ना विभागमा अनेकौं चेतना चक्रमा बहुतै उपयोगी मुख्य १० वटा चेतना चक्र छन् तिनीहरूकै समूह लाई "मणिपुर चक्र Solar plexus (सूर्यचक्र) भनिन्छ। यो चक्र नाभिका पछाडि पिठ्युं पट्टिको भागमा अवस्थित छ । यो कुरा पनि यहाँबाट नै सारा शरीरमा फैलिएको सूक्ष्म नाडीहरूको उत्पत्ति भएको छ भन्ने कुरालाई शास्त्रकारहरूले सिद्ध गरेका छन् र यसलाई ब्रह्म ग्रन्थिको नाम दिएका छन् ।

डाक्टर कनिंघामले आफ्नो Anotomy पुस्तकमा लेखेका छन्- "The SOLAR PLEXUS lies on the posterior abdominal wall in relation to the abdominal aorta and behind the stomach, It is composed of three elements: the COELIAC PLEXUS surrounding the origin of the coeliac axis between the erura of the diaphragm and two SEMI-LUNAR GANGLIA, each lying on the Corresponding crus of the diaphragm and overlapped by the suprarenal capsule and on the right side by the vena cava. The plexus is continuous with subordinate plexuses diaphragmatic, suprarenal, renal, superior mesenteric and aortic; and by means of the HYPO-GASTRIC NERVES the aortic plexus becomes continued into the HYPO GASTRIC PLEXUS which again forms the chief origin of the pelvic plexus."

सोलर प्लेक्स- पेटको पछिल्लो भित्ता-पीठ पट्टिको पेटको aorta (एउटा ठूलो नाडी) संगै गएको पेटको पछाडि एउटा चक्र छ। यो

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तीनवटा मूल तत्वले बनेको हुन्छ। Coeliac plexus (एउटा १।। इन्च ठूलो नाडी जुन ठीक नाभिस्थानको तल छ) कै साथ साथै उत्पत्तिस्थानलाई घेरेर diaphragm (एउटा श्वास उच्छवासको सहायक अवयव) को र दुवै semi-lunar-ganglia (अर्ध चन्द्राकार नाडीहरूको छोटो छोटो चक्र) को बीचमा छ। प्रत्येक semi-lunar ganglia, diaphragm को किनारमा suprarenal capsule (गुदा kidney भन्दा माथिको एउटा ढकनीको बनोटको अवयव) ले ढाकिएको हुन्छ र सोझो पट्टि Vena cava (एउटा ठूलो नाडी) ले ढाकिएको हुन्छ। Plexus चक्र आपनो अनुयायी Plexus हरूसंग लगातार भएर रहेको हुन्छ। त्यो Diaphragmetic, suprarenal, renal (of kindeny) Superior mesenteric र aortic हो। यिनीहरूबाट aortic plexus, hypogestric nervs द्वारा निरन्तर hypogastric plexus बनेर फेरी plevic plexus को उत्पत्तिको कारण हुन्छ।

यसबाट थाहा हुन्छ कि डा. कनिघामले प्रतिपादन गरेको Solar plexus को खोज हाम्रा ऋषिमुनी–महात्माहरूले हजारौं वर्ष अगाडि नै गरिसकेका छन् साथै यसमा उनीहरूले जे जति सफलता हासिल गरे त्यसको किनारामा पनि पश्चिमेली पुगेका छैनन्। तर यतापट्टि हामी हाम्रै भूलले र हेलचेक्र्याईले त्यो अपार ज्ञान राशीलाई आत्मसात गर्न सकेनौं फेरी पश्चिमेलीको जस्तो भौतिक विकासले युक्त पनि हुन सकेनौं। पथ भ्रष्ट भयौं "इदम भ्रष्ट उदम भ्रष्ट" जस्तै तसर्थ यहाँ बताइएका कुराहरूकै आधारमा पनि आफूलाई नियालेर सूर्य चक्रको खोज गर्ने हो भने अवश्य फल हुन सम्भव छ। हाम्रा पूर्वज हरूले मनुष्य भएको ६ वटा चक्रहरूको अनुभव लिएर तिनीहरूको सप्रमाण वर्णन गरे। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि र सहस्रार– यथाक्रम गुदद्वार, जनेन्द्रिय, नाभि, हृदय कण्ठ र

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मस्तकको पछाडिको मेरुदण्ड Spinal cord देखि लाग्दै नाडीहरूको मुख्य ६ वटा चेतना चक्र छ। यिनैद्वारा स्थुल शरीरको सबै व्यवहार चल्दछ। अन्तकरण, प्राण, पंच ज्ञानेन्द्रिय, पंचकर्मेन्द्रिय सूक्ष्म भूतत्व-हरूको अणुहरूको समूहलाई लिङ्ग देह भनिन्छ। भगवान् शंकराचार्यले प्रश्नोपनिषदको भाष्यमा यी कुराहरूको परिचय यसरी दिएका छन्। "हृदि ह्येष पुण्डरी कारमासं पिण्ड परिच्छन्ने हृदयाकाश एक आत्माना संयुक्तो लिङ्गात्मा।" हृदयमा पुण्डरीक कमलको आकारको मांस पिण्ड हुन्छ, त्यसंलाई ढाकेर हृदयाकाशमा यो आत्मा छ, आत्मा संगं लिङ्गात्मा रहन्छ। अर्थात यो स्थूल शरीर, लिङ्ग देहले बनेको एउटा हलचल गर्ने यन्त्र हो। यो वाष्प इन्जिन जस्तै निरन्तर शरीरको जीवन व्यापारलाई एवं अन्तरकरणलाई र मानसिक व्यापारलाई चलाई रहन्छ।

स्थूल शरीरमा ज्ञान शक्ति Cognition, क्रियाशक्ति Action एवं इच्छा शक्तिDesissiveयो तीनैवटा कारण भूत अन्तकरण, प्राणको सहायताले आफ्नो शक्तिलाई व्यक्त गर्दछ। ज्ञान शक्तिको कृया प्राणको सहायताले अन्तकरणमा प्रचलित रहन्छ। साथै क्रिया तथा इच्छा शक्तिको व्यापार, प्राणको सहायताले ज्ञान कर्मेन्द्रियसम्म यिनीहरूको व्यापारको परिणाम प्राप्त हुन्छ। अन्तकरणको तीनवटा परिणाम प्राणकै सहायताले सुक्ष्म र स्थूल शरीरसम्म दृश्यमान हुन्छ। अन्तकरणसग ज्ञानेन्द्रिय र कर्मेन्द्रियका अणु सम्मिलित हुन्छन् तर उनी-हरूको संगठन स्थूल शरीरको चेतनक्रममा हुन्छ। जीवन कृया चेतना क्रम र चक्रहरूसंग सम्बन्ध राख्ने नाडीहरूको अधीन रहेर प्रवृत्त हुन्छ। मस्तिष्क र पृष्ट रज्जु-मेरुदण्डमा असंख्य चक्र Nerve centres र असंख्य नाडीहरूको मूल छ। उसैमा प्राणशक्ति अद्भूत भएर खाएको अन्न रस बनेर फेरी त्यसको पनि केही अंश रगत बन्दछ। रगतबन्ट वीर्य–ओजस् बन्दछ एवं अस्ति, मांस, स्नायू, शिरा,

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मज्जा, तन्तु आदिद्वारा शरीरको जीवन व्यापार यन्त्रवत चल्दछ। यिनै चेतना चक्रहरू मध्ये र नाडी चक्रहरू मध्ये कुन कुन चक्र ज्ञानेन्द्रिय कर्मेन्द्रियको काम गर्दछन् तथा यी दुबैको मुख्य आधार अन्तकरण हो। त्यसको काम कुन चाहिं चक्रले गर्दछ यसलाई अवश्य जान्नु पर्दछ। हाम्रो र पाश्चात्य मत अनुसार कर्मेन्द्रिय, ज्ञानेन्द्रिय र अन्तकरण यी तीनै वटाको साक्षात सम्बन्ध चेतनाचक्र Nervous system संग हुन्छ। चेतना चक्रबाट प्राणको सहायता लिएर पूर्णतया अन्तकरणले आफ्नो व्यापार चलाउन सक्छ। जसरी अगाडिको इन्जिनको सहायताले भेकल अगाडि पछाडि चल्न सक्छ वा खडा रहन सक्छ त्यही किसिमले शरीररूपी भेकलमा चेतना चक्रले काम गरिरहन्छ। मुख्य त प्राण शक्ति नै हो त्यो आफ्नो इच्छानुसार चलाउनु वा रोकिदिनु आदि कृयाहरू अवश्य जान्नु पर्दछ। यसको विशेष वर्णन विचार-दर्शनको द्वितीय तरङ्गको जीवात्मा विभागमा हुन्छ। त्यसैले यहाँ यो भन्दा बढी व्याख्या गरिएको छैन।

वाह्य जगतको आघात र अन्तर्जगतको प्रत्याघातलाई ज्ञान तन्तुले ग्रहण गर्दछ। जुन ज्ञानलाई ज्ञान तन्तुले ग्रहण गर्दछ त्यो आघात उसले आफ्नो चेतनचक्रमा पठाउँछ र गतितन्तु आफ्नो चेतन चक्रद्वारा प्रत्याघातलाई ग्रहण गर्दछ। यी चेतना चक्रहरूको आवृति भिन्ना भिन्नै हुन्छ। चक्रहरूको बीचमा एउटा नरम पदार्थ भरिएको हुन्छ। त्यस्तै प्रकारले यी चक्रहरूको चारैतिरको ज्ञान र गतितन्तु पनि रहेको हुन्छ। यी चक्रहरूको मुख्य दुइवटा धर्म छ-

१. ज्ञान तन्तुहरूको आघातहरूलाई धारण गरेर, तत्काल गतितन्तुहरूलाई आफ्नो प्रत्याघात दिएर, गतिप्रकट गर्नको लागि उत्साही हुनु।

२, ज्ञान तन्तुहरूको आघातको अर्थात बाहिरको विषयहरूसंग उत्पन्न हुने ज्ञानको उपेक्षा विना उत्पन्नःस्थ संस्कारहरूकै अनुसार गति-

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तन्तुहरूको क्षोभलगाई उत्पन्न गर्दछ ।

यो धर्म अनुसार– यी सबै कृया यन्त्र जस्तै समान रूपले चलि-रहन्छ । यसलाई जीवात्माको अनुभवको आवश्यकता पर्दैन । जुन प्रकार औंलाको टुप्पामा सियोको टुप्पाले घोच्यो भने त्यस कृयालाई तुरुन्त ज्ञान तन्तुले आफ्नो चेतन चक्रलाई दिन्छ । त्यहाँ चेतना चक्रको मध्यभागमा भएको नरम रसमा त्यसको आघात भएर संस्कार हुन पुग्छ, त्यहाँबाट त्यो प्रत्याघात प्राप्त गरेर जति तन्तुहरूको पछि पछि दौडिन्छ र हातको नशाहरूमा अत्यन्त वेगले आइपुग्छ । अनि स्नायु-लाई संकुचन गरेर हातलाई सियोको टुप्पाबाट हटाउन खोज्छ । यस्तो प्रकारको कृयालाई प्रत्यावतन अथवा पुनः परावर्तन भनिन्छ । यस्तो कृया संपादन हुनुमा निम्नलिखित कारणहरूको आवश्यकता छ-

१. एउटा अथवा धेरै अन्तर्वाहक ज्ञानतन्तुले बाहिरको विषयसंग सम्बन्ध राखेर, त्यही सम्बन्धले उत्पन्न हुने संस्कारको संवाहक हुनु पर्छ ।

२. त्यो संस्कारको वेगलाई आघातलाई धारण गर्ने त्यसबाट हुने प्रत्याघातलाई उत्पन्न गर्ने चेतना चक्र हुनपर्छ ।

३. एउटा अथवा धेरै वहिर्गतिवाहक कृयातन्तु भित्रको संस्कारले उत्पन्न हुने प्रत्याघातरूपी वेगलाई स्नायुतर्फ अथवा अन्य अवय-वतर्फ योग्य परिणामलाई प्रकट गर्नको लागि संबाहक हुनु पर्छ ।

यस प्रकार अन्तर्वाहक तन्तु, चेतना चक्र, वहिर्वाहक तन्तु र प्रत्याघातको वेगको परिणाम संवाहक स्नायु र शरीरको अरू अवयव यति सामग्रीमा यदि एउटा अंश पनि कम भयो भने, प्रत्यावर्तन कृया हुँदै हुँदैन ।

मेरूदण्ड, मस्तिष्क, सुषुम्न, इडा, पिङ्गला जस्ता अरूपनि असंख्य चेतना चक्र हुन्छन् । माथि बताइए अनुसार ती चक्रहरू मध्य मणिपुर चक्र नै सूर्यचक्र हो । यसैले त्यसबारे अलि जान्न आवश्यक छ ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पहिलो मूलाधार चक्र हो, दोस्रो स्वादिष्ठान र तेस्रो मणिपुर चक्र हो। मेरुदण्डको पाँच अस्थिचक्र यसको वाह्याच्छादन हो। उसभित्र सुषुम्नाको भागमा १० चेतनाचक्र मानौं यो संग कमलको जस्तै १० वटा पत्र छ। यिनै दशवटा पत्रहरू देखि ब्रह्मरन्द्रसम्म जाने सुषुम्ना नाडी सूक्ष्म नलिका मानौं त्यो यसै पद्मको नाल हो र चेतना चक्र-हरूबाट निस्कने तन्तुहरूको तथा तिनै तन्तुहरूको बाहिरको भागमा रहिरहेको इडा पिङ्गला अर्थात दक्षिण स्वर बाहिनी नाडीहरूको ग्रन्थिहरूको जाल यही पद्म केसा हो। यस प्रकार नाभिको पछाडि सुषुम्ना विभागमा मेघवर्ण १० दलको मणिपुर चक्र छ। त्यसका दलहरूमा पूर्व दिशादेखि शुरू भएर यथानुक्रम सुषुप्त (गाढा निद्रा, तृष्णा, इर्ष्या, पिशुनता र दोष प्रकटीकरण) लज्जा, भय, अनुकम्पा, मोह, कषाय (मलिनता), विषाद यस प्रकार दशवटा दल हरूमा दशवटा भावहरूको उदय हुन्छ। प्राणायामबाट जीवात्मा प्राणारूढ भएर मणिपुर पद्मको प्रत्येक दलमा व्याप्त हुन्छ, तब त्यसमा यीनै दशवटा भावहरूको ज्ञान हुन्छ। यही चक्र सूर्यको भवन–स्थान Solar plexus हो। यही ठाउँबाट ज्ञान तन्तुहरूमा प्रकाश उत्पन्न भएर उसको मस्तिष्कमा केन्द्र बन्दछ। यहीं ठाउँबाट संपूर्ण नाडी चक्रहरू विस्तारित हुन्छन् र यही ठाउँबाट विद्युतको उत्पत्ति हुन्छ। यसलाई सूल कन्द भन्दछन्। यहाँ प्राण र अपानको सम्मेलन भएर अक्सिजनलाई कार्वोन बनाएर शरीरको रगत शुद्ध बनाउने काम हुन्छ।

प्रश्नोपनिषदमा भनिएको छ आत्माको स्थान हृदय हो। त्यहाँ मुख्य १०१ नाडीहरू छन्। ती नाडीहरूमा एउटा एउटा नाडीको सय सय विभाग छन्। फेरी ती सय नाडीहरूको प्रत्येकको बहत्तर हजार प्रतिशाखा नाडीहरू छन्। अर्थात कूल नाडीहरू बहत्तर करोड, बहत्तर लाख, दश हजार दुइसय एक (७२,७२,१०,२०१) छन्।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

व्यान वायुले बाहिरको प्राण वायुलाई भित्र लिन्छ र भित्रको अपान वायुलाई बाहिर फ्याँक्छ। त्यस्तै प्रकारले सारा शरीरमा अर्थात "व्यानः सर्व शरीरग" भएर नै रक्ता मिश्रण भनिन्छ। शंकराचार्यले प्रश्नोपनिषदको भाष्यमा भन्नु भएको छ– 'आदित्यादिव (श्मयो हृदयात्सर्वतो गामिनी मिर्नाडी भिः सर्व देहं संव्याप्य व्यानो वर्तये। सन्धिस्कन्धर्म देशेषु विशेषेण प्राणापान वृत्याश्च मध्य उभ्दुभ वृत्तिवीर्य वत्कर्न कर्ता भवति।" अर्थात सूर्यबाट निस्कने किरण सबै जगतमा प्रसार हुन्छ, त्यस्तै प्रकारले हृदयबाट निस्कने, सबै शरीरमा संचार गर्ने नाडीहरूको सहायताले यो व्यान वायु सबै शरीरमा संचारित हुन्छ। त्यसमा सन्धिगत मर्मस्थानमा- स्नायुहरूको संकोच विकास गर्नमा नै यसको विशेष शक्ति प्रयोग हुन्छ। जसबाट माथि लेखिए अनुसार प्रत्यावर्तन कृयामा यसको बढी सहायता हुन्छ।

उसैगरी यस विभागको आरम्भमा उल्लिखित वेद मन्त्र अनुसार– प्राण र अपानको अभाव हुनाले ध्यानको वृत्ति उत्पन्न हुन्छ। यो व्यान वायु, प्राणापानको अभावमा अर्थात मध्यकालमा श्वास लिएर प्रश्वास भएको पाइदैन, यही समयमा बडो बलियो भएर यसले अदभूत कार्य सम्पादन गर्न सक्छ। यदि त्यो स्थिर भयो भने कुम्भक रूप भयो भने– के के मात्र हुंदेन? यसैले वेद वाक्यलाई अगाडि सारेर भगवान् श्रीकृष्णले भन्नु भएको छ– "अपाने जुव्हति प्राणं प्राणे ऽ पानं तथा ऽ परे। प्राणापान गती रुद्धा प्राणायाम परायणा:।" कोही अपानमा शरीरको होम गर्दछन्, कोही प्राणमा आफ्नो होम गर्दछन् र अपान को गतिलाई रोकेर कोही प्राणायाममा नै लीन हुन्छन्। अर्थात मूलकन्द, सूर्यचक्र, मणिपुर चक्रमा अपान, कार्वनि, अशुद्ध प्राण वायु हुन्छ, उसमा शुद्ध प्राण वायु, अक्सिजनलाई मिलाउनु आदि अपानमा प्राणको होम गर्नु हो। त्यस्तै शुद्ध प्राण वायु, अक्सिजनमा अपान वायु अशुद्ध कार्वोन वायुलाई मिलाउनु, प्राणमा अपानको होम गर्नु हो।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यसलाई प्राणयाम प्राणान्प्राणेषु'' हित मुक्, मितमुक्, आशकमुक्, भएर कोही प्राणहरूलाई प्राणमा होम गर्दछन्। अर्थात आदित्यो हवै वाह्य: प्राण उदयत्येष ह्येनं चाक्षुषं प्राण मनु गृह्वान:'' सूर्य बाहिरी प्राण हुन्। जसले नेत्रमा रहेको प्राणलाई ग्रहण गर्दछन्। त्यसको उदय गराउँछन्। सूर्यको उदयबाटै बाहिरी प्राणको उदय भएर आँखाहरूद्वारा अन्त: प्राणको उदय हुन्छ। किनभने आँखाहरूमा रूप ग्रहण शक्ति सूर्यद्वारा नै उत्पन्न हुन्छ। यस्तो शुद्ध प्राण अक्सिजन उदानको रूप हो। ''तेजो हवा उदान:'' अर्थात यद्वाह्यं हवै प्रसिद्ध सामान्य तेज स्तच्छ शरीर उदान उदानं वायु मनुगृहवाति स्वेन प्रकाशेने त्यमि प्राय:।'' जो वाह्य प्रसिद्ध तेज छ त्यो नै शरीरमा उदान हो. अर्थात त्यो आपनो प्रकाशले उदान वायुको अनुग्राहक–उपा कारक हुन्छ। अशुद्ध वायु, अपान, कार्बोनको लय भएर शुद्ध प्राणमा शुद्ध प्राण, अक्सिजनको सम्मेलन हुन्छ। यही नै प्राणमा प्राणको होम भएको हो। जो नियताहारले नै स्थिर रहन्छन् त्यसैबाट नै सूर्य-चक् Solar plexus को बोध भएर प्राण शक्ति Vital force बढ्छ। यो प्राण शक्ति, स्वयं प्रकाश उत्क्रान्तिकारक भएर पनि बाहिरी तेज, सूर्यको प्रकाश, किरण विना उदान शरीरमा रहँदै रहँदैन। अनि प्राणापानको होम भएर प्राणमा प्राणको लय पनि हुन सक्तैन। अर्थात वाह्य जगत्प्रकाशक सूर्य किरणद्वारा बनेको शुद्ध प्राण वायु पूरक भएर मणिपुर चक्रमा पुगेर त्यसलाई घेर्ने (आवृत्त) गर्ने अशुद्ध अपान वायुलाई रेचक गरेर त्यहाँ कुम्भक बन्दछ। जसबाट मणिपुर चक् Solar plexus को पूर्ण विकास त्यो मध्य आकाशको सूर्य जस्तै, शरीरको हृदयमाकाशमा प्रकाशमान हुन्छ।

यो अन्तर वाह्य प्राण शक्ति– प्रसारक, जीवन शक्तिदायक प्राण पोषक भगवान् सूर्यको लागि ऋग्बेदको ठाउँ ठाउँमा यति धेरै प्रमाण सिद्ध कुरा लेखिएको छ जसको खण्डन कसैले पनि गर्न सक्दै-नन्। चाहे जुनसुकै धर्मको होस्, चाहे जुनसुकै मतको होस्, चाहे

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

जुनसुकै देशको कोही पनि आस्तिक वा नास्तिक जो सुकै होस्, त्यस कुराको कहिल्यै पनि कसैले पनि खण्डन गर्न सक्दैन। उदाहरणार्थ– जीवन या चैतन्य संचालन गर्ने सूर्य नै हुन्। उनै स्थिरचर जगतका जीव र प्राण हुन्। उनी विश्वकर्मा अर्थात सबै पदार्थको कर्ता, सबैलाई एकत्र गर्ने एवं प्रजापति अर्थात मनुष्यदि सबै जीवजन्तुका स्वामी हुन्।'' एउटा उद्घाताले भनेका छन्– "सविताले पृथ्वीलाई डोरीले बाँधिरहेका छन् र आकाशललाई निराधार थामिरहेका छन्। उनले पहेंलो कवच र पहलो वस्त्र पहिरेका छन् सहस्र रश्मी भगवान् सविताको यो वर्णन कति यथार्थ छ !

ऋग्वेदको १०।८५।१६ मा भनिएको छ– "द्वे ते सूर्ये ब्राह्मण ऋतुथा विदुः। अथैकं चक्र यग्दुहा तदद्वात इद्विदुः।" सूर्यको दुइवटा चक्र छ– एउटा स्थूल चक्र र दोस्रो गूढ चक्र। सतत मननशील ध्य न परायणले नै सूर्यको यो गूढ–गुप्त चक्रलाई जान्न सक्दछन् अरुले होइन।

कस्तो अभ्यास चाहिने ?

कृयाको प्रेरक एवं जीवन शक्ति प्रदायक मणिपुर चक्र Solar plexus लाई जान्नु आवश्यक छ। यो सूर्यचक्र, ज्ञान तन्तुहरूको जाली जस्तै भएर एउटा पुष्प गुच्छ- डल्लो Net work of nerves बनेको छ। जुन मानिसको शरीरको नाइटो र पछाडिको भागको बीचमा हुन्छ र जसलाई पेटको मस्तिष्क Abdominal brain भनिन्छ। यसबाट थाहा हुन्छ सूर्य भनेको के हो, मानव शरीरमा त्यसको सम्बन्ध कस्तो साथै मानिसको मनोविकारहरूसंग यसको के सम्बन्ध छ ? वीणाको मध्य भागमा तारहरूको समूह जस्तै नाभि प्रदेशमा रहने यो सूर्यचक्र शरीरको मूल फन्द हो। यहाँबाट परावाणीको उदय हुन्छ, यहाँबाट कुण्डलिनीको ज्ञान हुन्छ, यहाबाट चन्द्र सूर्य नाडीहरूको उत्पत्ति हुन्छ र यहींबाट प्राण वायुलाई सुषुम्नातिर जान

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

गति प्राप्त हुन्छ। यही मानिसहरूको जीवन इन्जिन हो। मस्तिष्कको केन्द्रमा अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा चक्रहरूलाई छोडेर सहस्रार ज्ञान सन्देश पठाउने यो विद्युतको ब्याट्री Electric battery हो। यहाँबाट विद्युतकिरण Electron उत्पन्न भएर मस्तिष्क देखि खुट्टासम्म सारा शरीरमा प्रकाश फैलाउँछ। यो सूर्यचक्रलाई जनिने ॐ को जपले यसलाई वेध (जानेर) अभ्यासद्वारा यसमाथि सत्ता प्राप्त भएपछि चितिशक्तिको प्रचुर संचय भएर मानिसहरू (कर्तु मऽकर्तु मन्यथा कर्तु) शक्तिशाली बन्दछन्। यसको मूल तत्व मुख्य कारण के हो भने जुन प्रकार सूर्यबाट प्रकाश निस्केर जहाँ जहाँ त्यसको स्पर्श हुन्छ त्यहाँ त्यहाँ नवजीवनको संचार भएर उसको उन्नति हुन्छ। त्यसरी मणिपुर चक्रले यथार्थ कृया गरेपछि शरीरको सबै ज्ञान तन्तुहरूको व्युह र बाहिर सबैतिर आन्दोलन कृया Vitality action हुन्छ। अर्थात सत्व-वल प्रसार हुन्छ। जसबाट शरीर Body तथा जीवन Vitality पुष्ट भएर आकर्षण क्रियाद्वारा सर्वत्र विजय प्राप्त गर्दछ।

माथिको विवेचनाबाट प्रष्ट हुन्छ; सूर्यको महिमा अगाध र अनन्त छ। फेरी यो कुरा पाठ गर्न प्रशंसा गर्न मात्र बनेको तथ्य हैन। यो त जीवन सापेक्ष छ र जीवनको मूल आधार पनि छ। जान्दै गएमा उत्तम छ र प्रयोग गर्न सकेमा विश्व विजयी समेत हुन सकिन्छ। हाम्रा पूर्वजहरूले यसै कारण यस कुराको अनुभव लिएर वर्णन समेत गरे अनि शक्तिको बीज स्वरूप गायत्री मन्त्रलाई सबैको लागि आधार बनाएर गए। तर कालक्रमले यो सबै लोप भयो। हामी हाम्रो कूल परम्परागत कार्यहरूबाट विमुख हुंदा ज्ञानबाट पनि वञ्चित भयौं। अब अहिले आएर कसलाई थाहा छ? गायत्री के चिज हो-कुन चराको नाम हो यस बखत कसले जान्न बझ्न सक्छ? देखावटी ब्रतवन्ध (यज्ञोपवित) खुब भैरहेको छ, तर कुन पुरोहित वा गुरूले गायत्रीको यथार्थ अर्थ बताएर चेलाको चित्त आकर्षण गर्न सकेका छन्? दोष

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

चेलाको हैन गुरूको हो, दोष घरको हैन समाजको हो, दोष एउटा व्यक्तिको हुंदैन त्यस क्षेत्रमा बनाइने र लागू गरिने नीतिको हो। यसरी विचार गर्दा यस सम्बन्धमा हाम्रो नीति सयौं वर्षदेखि शून्य छ। त्यसैले हाम्रो धार्मिक मान्यतामा निष्पक्ष दृष्टि दिनु नै ठूलो कर्तव्य हुन आउंछ। त्यही सन्ध्या वाह्य सूर्यको सन्धि प्रकाशद्वारा अन्त सूर्य चक्रलाई प्रकाशित गर्ने एउटा धार्मिक प्रकृया हो। गायत्री मन्त्र यही सूर्य चक्रलाई ज्ञान गरेर उसको प्रकाश फैलाउने एउटा अमोघ अस्त्र हो।

सन्ध्या के हो- आरम्भको वेद मन्त्रमा भनिएको सन्धि प्रकाश र प्राणापानको सन्धि क्रम सन्ध्या हो। वाह्य सूर्यलाई प्रातः सायं-सन्ध्या कालमा जसरी प्रत्यक्ष नै हामी अर्घ अन्जली टक्र्याउंछौं त्यस्तै प्रकारले अन्तः सूर्यको सूर्यचक्रको सन्ध्या गर्नु पर्छ।

वाह्य सन्ध्या सूर्यको उदयास्त देखि तीन घडीसम्म गर्नु पर्छ। यो भन्दा बढी समय सन्ध्या गर्नको लागि प्राय निश्चित गर्नु पर्छ। थोरै समय बितेपछि सूर्य देवतालाई एउटा बढी अर्घ दिनु पर्छ र धेरै समय बितेपछि १०८ गायत्रीको प्रथम जप गरेर फेरी सन्ध्या शुरू गर्नु पर्छ।

याज्ञवल्क्यले भन्नु भएको छ- यस पृथ्वीमा जति ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य-द्विजजन दुराचारी हुन्छन् उनीहरूलाई पवित्र गर्नको लागि स्वयम ब्रह्माले सन्ध्याविधि बनाए। रात्री अथवा दिनमा अज्ञानवश जुन दुराचरण हुन जान्छ- त्रिकाल सन्ध्या गर्नाले त्यसको दुराचरण नाश हुन्छ।

भगवान व्यासले भन्नु भएको छ- शुद्धीकरणको लागि सन्ध्योपासनको उत्तम कर्म सधैं गर्नु पर्छ। यो कामविना द्विज दोस्रो कर्मको अधिकारी बन्न सक्दैन।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सन्ध्योपासनमा मुख्य मन्त्र गायत्री नै हो । यसमा ॐ कार पितृरूप छ र गायत्री मातृरूप छ । गायत्री देवीको जननी हुन्, गायत्री लोक पावनी छन् । गायत्री जस्तो उत्तम जप अरू छैन । यसमा ज्ञान र विज्ञान भरिएको छ, मार्कण्डेय ऋषिले यही भनेका छन् । गायत्री मन्त्र के हो भने उही भगवान् सूर्यको–ब्रह्मको उपासना हो ।

गायत्री मन्त्र

तत्सवितुर्वरेण्य भर्गोदेवस्य धीमहि ।

धियो यो नः प्रचोदयात् ।

यस मन्त्रमा- तत्, सवितुः वरेण्यं, भर्गः, देवस्य, धीमहि, धियः यः, नः, प्रचोयादत् – यति दश तत्वहरू परेका छन् । एक एक पदको अर्थ निम्नलिखित छ । तत् – जसलाई वाणी र मनले जान्न सकिन्न र सूर्य मण्डलमै जसको ध्यान गरिन्छ ।

सवितुः- उही सबैको उत्पत्ति, स्थिति, संहार गर्ने विषय हुन् ।

वरेण्यं:- जो सबंका आश्रयभूत छन र यो जगत जसको आधार हो ।

भर्गः- जो आफ्नो साक्षात्कारले अविद्या मायाको शक्तिलाई दहन गर्छिन् ।

देवस्यः- सर्वत्र प्रकाश पाउने र आनन्दले कृडा गर्ने व्यक्ति वा विषय ।

धीमहिः- "म उही हुं" अर्थात यो अभेद सिद्ध गर्नको लागि उसलाई ध्यान गर्दछु ।

धियः- उनै निर्गुण प्रणवको–ॐ को प्रचार गर्ने–अन्तःकरणको वृत्तिहरूलाई ।

यः- सत्य ज्ञानादि लक्षण अलिङ्ग धर्म अर्थात ब्रह्मरूप सूर्य ।

नः- सधै भिन्न–सूर्य, हाम्रो भेद दृष्टिको अभ्यास गर्ने ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्रचोदयात् : प्रेरणा गर-यस्तो प्रार्थनाको विचार गरिएको ।

: यस अर्थबाट के कुरा खुलस्त हुन सक्छ भने अति गम्भिर भावना गरेर सूर्य रूप हुं. मेरो प्रकाशले सबै प्रकाशिय हुन्छन्. सूर्य नै हाम्रा प्राण हुन् - आदि यस्तै यस्तै मनोभाव प्रगाढ, दृढ गर्दै जानु हो । भगवान् सूर्यको उपासनाले भावनाद्वारा मनुष्य शुद्ध हुन्छ र मान्छे आफै सूर्यमय बन्न पुग्छ भन्ने कुरा पनि माथि उल्लेखित अर्थबाट बुझिन्छ । मस्तिष्कमा विचार स्फुरण हुन्छ । त्यही विचार स्फुरण कार्य अनुसार सूर्यचक्रको–मणिपुर चक्रको संकोच विकास हुन्छ । यसले भगवान् पतन्जलिले यम, नियम, आसन, प्राणायाम प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधि-अष्टाङ्ग योगको प्रतिपादन गरेका थिए । यमनियम आदिले विचारलाई शुद्ध गराउँछ । आसनले शरीरलाई शुद्ध गराउंछ अर्थात् शरीरका वाधा, विरोध र अप्ठेरा हुन्छन्, प्राणायामले यो नाडीहरू शुद्ध हुन्छन्, प्रत्याहारले इन्द्रियहरू शुद्ध हुन्छन्, धारणा-ध्यान समाधिले चित्तलाई शुद्ध गर्दछ । जुन कुराको पूर्ण विवेचन विचार दर्शन नामक कृतिमा गरिएको छ । जसरी शरीर, इन्द्रिय, मन आदि शुद्ध जान्छन् यसैगरी राम्रो बिचारको वृद्धि हुँदै जान्छ । यो सूर्यचक्रलाई वेध गर्नुको कारण यही नै हो । छोटो र नीच विचारहरूलाई हटाएर लगातार कर्मयोगमा लगाई राख्नु हो । यसको लागि स्नान, पूजा, जप, पाठ इत्यादि कुनै पनि धार्मिक क्रियाहरूको आवश्यकता पर्दैन । यसको लागि त खालि विचारहरूको स्फुरण र आन्दोलन माथि लक्ष्य गरिरहनु नै पर्याप्त छ ।

एकजना पाश्चात्य विद्वानको विचार छ "You have the powar, by an effort of thought or will either to raise your wing into an active, positive, high, strong, masterful condition or to lower it into a positive, receptive, negative, relaxex unstrung condition." विचार वा इच्छाले

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

तिमीमा पूर्ण शक्ति आउँछ। चाहे व्यक्तिले आफ्नो मन उद्योगी, निःसंशय, उच्च शक्तिशाली बनाउन, वा अकर्मण्य, निर्बल, शिथिल, नीच बनाउन्। त्यसैले भगवान् पतञ्जलिले योगको शुरूमा नै "योगश्चित्त वृत्तिनिरोधः" बारे बताउनु भएको छ। चित्त वृत्तिको निरोध नै योगको लक्षण हो। उपर्युक्त चित्तको वृत्तिहरूलाई रोक्नु- सम्यक, सत्य, राम्रा विचारहरूद्वारा अविचारहरूलाई हटाउनु अन्तरसूर्यसंग एकता कायम गरेर परम सत्यको दर्शन गर्नु हो।

सूर्यचक्र के हो र कस्तो छ? यस विषयमा धेरै कुरा उल्लेख गरिसकिएता पनि अलि प्रष्ट पार्ने छान्दोग्य उपनिषदमा व्याख्या गरिएको उधृत गर्नु उपर्युक्त हुने छ- "आदित्य- यो व्रह्माण्ड ठूलो छ, यो उपदेश हो, यसको उपाख्यान भइसकेको छ। जुन पहिले असत थियो। सत भएपछि मात्र अण्ड बन्यो। त्यो अण्ड धेरै समय जस्ताको तस्तै भएर रह्यो फेरी त्यो खण्ड खण्ड भयो। त्यही खण्डहरूमा दुई अण्ड कपालमा एउटा रगत भयो दोस्रो सुवर्ण भयो। ती दुइथरी कपालहरूमा जुन रगत कपाल थियो त्यो पृथ्वी भयो, जुन सुवर्ण कपाल थियो त्यो द्युलोक भयो, जुन जरायु थियो त्यो पर्वत भयो, जुन सूक्ष्म गर्भवेष्टि थियो, सम्बन्धी जल थियो त्यै समुन्द्र बन्यो। अन्तमा उहाँ खण्डको बीचमा जुन प्रसिद्ध तेज राशि उत्पन्न भयो, त्यो आदित्य सूर्य भयो अर्थात Solar plexus भयो। त्यो आदित्यलाई उत्पन्न भएको देखेर जगतमा भिजिएको नादमय घोष परावाणी स्फुरण भयो किनभने त्यही सूर्य Solar plexus बाट नै सबै प्राणी र कामनाहरू उत्पन्न हुँदै गइरहेका छन्। यसैले प्रत्येक दिन सूर्यको उदयको समयमा र प्रत्यागमनको समय (सन्ध्या) मा फिजिएको (विस्तीर्ण) नादमय घोष हुन्छ, यससंग सबै प्राणी र सबै कामनाहरू उत्पन्न हुन्छन् (जुर्मुराएर, जागेर फेरी कृयात्मक हुन थाल्छन्) जो जुनकुनै विद्वान् आदित्यलाई सबै सृष्टि पदार्थहरूमा ज्यादै ठूला हुन् भन्ने बुझेर विचार गरिरहेछन् ती विद्वान्हरूलाई तुरुन्त नै प्रशंसाको शब्द

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्राप्त हुन थाल्छ र ती विद्वान् उनीहरूलाई (प्रशंसा गर्नेहरूलाई) सुख दिने व्यक्ति बन्दछन् ।

अब Holo वा Aura तेजोवलय-किरण-परिवेषको विषयमा विचार दर्शन नामक कृतिमा केही विवेचन गरिएको छ, तर त्यो विवेचना पाश्चात्यहरूको मतानुसार छ । यो कुरा हाम्रो अर्थ परम्परामा यति साधारण छ, बजारहरूमा किन्न पाइने देवताहरूको फोटोमा टाउकोको चारैतिर प्रकाश फिजिएको देखिन्छ । इतिहास प्रसिद्ध पुरुषको चित्रमा पनि यस्ता तेजोवलय किरण (Aura) देखाइएको हुन्छ । यसको लागि मण्डल ब्राह्मणोपनिषदमा भनिएको छ– 'भूमध्यमा सच्चिदानन्द तेज समह तारक ब्रह्म छ ।'' त्यहाँ लक्ष-वेध गर्नाले त्यसको दर्शन हुन्छ ।

स्नान, पूजा, जप, पाठ इत्यादि कुनै पनि धार्मिक क्रियाहरूको आवश्यकता पर्दैन । यसको लागि त खालि विचारहरूको स्फुरण र आन्दोलन माथि लक्ष्य गरिरहनु नै पर्याप्त छ ।

मूलाधारदेखि शुरू भएर ब्रह्मरन्द्र सूर्य जस्तै सुषुम्ना नारी छ । त्यसमा कोटि जस्तै अनि कमलको मृणालतन्तु जस्तै सूक्ष्म कुण्डलिनी छ । त्यहाँ तमको (अज्ञानको) निवृत्तिहुन्छ । औंलालाई कानको प्वालमा टम्म मिलाएर थुन्नाले समुद्रको जस्तो आवाज आउंछ । त्यतिखेर नै मनलाई स्थिर गर्नाले आँखामा नीलो ज्योति देखिन्छ, हृदयमा पनि व्यक्त हुन्छ । नाकको अगाडि दृष्टि लगाउने चार अंगुल, छ अंगुल, आठ अंगुल, दश अंगुल र बान्ह अंगुलको आकाश यथाक्रम नीलो, कालो, रातो, पहेंलो, केशरी रङ्ग देखिन्छ । यस्तो देख्न सक्ने व्यक्ति योगी हो । अचल दृष्टिले आकाशको भागलाई देख्ने पुरुषको दृष्टिको अगाडि ज्योतिकिरण प्रसार हुन्छ । त्यसमा दृष्टि स्थिर गर्नाले टाउकोमा बान्ह अंगुल जतिको ज्योति दृष्टिगत हुन्छ, त्यसबाट अमरत्व प्राप्त हुन्छ । तेजोवलयको यस्ता यस्ता प्रमाणहरू पाइएका छन् ।

सूर्यको प्रकाशको सात रङ्गलाई सात घोडे रथ भनेर पनि कसै

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

कसैलाई भ्रम पैदा भएको छ। दार्शनिक बोलीमा घोडा सहित रथमा बसेर सूर्य भगवान् सर्वत्र विहार गर्दछन् भन्नु अर्कै कुरा हो। यस्ता मखमली दर्शनले सत्यकुरा लोप भएर असत्यको प्रचार बढी हुन्छ। जे होस् प्रकाशको रंग देख्न सकिन्छ। इन्द्रेणी परेको बेलामा त यो छर्लङ्ग हुन्छ तर अरूबेलामा पनि अँध्यारो कोठामा सानो प्वालबाट प्रकाश छिराएर हेर्दा सात रंग देखिन्छ। यहाँ रंगको उल्लेख गर्नुको अर्थ हो विचार प्रवाहको कुरा उठाउनु। नीलो रंग शान्तिदायिनी हो भने कालो रंग क्रोध र रातो रंग विजयको हो। यसैगरी अरू मिश्रीत रंग पनि विचारकै द्योतक हो। अर्को कुरा यही रंगकै प्रताप-बाट ऋतुहरूको जन्म हुन्छ। रातो रंग वसन्त ऋतु हो, कालो रंग वर्षा अनि नीलो रंग शरद हो। तसर्थ सातघोडे रथ भन्नु चाहिं काव्यात्मक कल्पना चाहिं होला तर पनि यथार्थ हो भन्न सकिन्न।

ब्राह्मण सर्वस्वमा लिइएको ऋग्वेद मण्डल १ सूक्त १६४ को एउटा उदाहरणलाई यहाँ प्रस्तुत गरेर पनि पुरानो अनुसन्धानको परिचय दिन सकिन्छ।

"सप्त युन्जत्ति रथमेकचक्रमेको अश्वो वहत्ति सप्त नामा।
त्रिनाभिचक्र मजर मनर्व यत्रेमा विश्वा भुवनाधि तस्थु।।"

"जसरी सात रंग भएका घोडाश्वेत वर्णको कुनै एउटा रथमा सम्मिलित भएर अथवा त्यही रथको केही अंश सातवटा घोडा जस्ता भएर घुमफिर गरे, त्यसैगरी आदित्य मण्डल श्वेतरूप हो र अनेक रंग भएका सातवटा किरण नै त्यस रथका सातवटा घोडा हुन्। अथवा यसो भनौं तेजस तत्वरूप आदित्य नै सात रंगरूपी किरण भएर ज्यादै चाँडो हिंड्ने हुनाले घोडाको नाममा हिंडेका हुन्। सूर्य-नारायणको यही आगमनले शीत, उष्ण र वर्षा तीन ऋतु बनाउंछ। यसमा प्रकाशको रंगरूपी आकृति र सूर्य पृथ्वी बीचको गुरूत्वाकर्षण शक्ति अनि पृथ्वीको बदलिदो बाटो यी तीन कुराको प्रमुख स्थान छ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यिनीहरू नै कालचक्र हुन् र यसैको अधिनमा निवृत्त हुन्छ। यसैले वेदात्मक उपायले आत्मबोध गर्नु पर्छ। यस मन्त्रको व्याख्यान निरूक्त वेदाङ्गकै अनुसार लेखिएको छ, जसको विशेष लक्ष चाहि प्रत्यक्ष अनुमान गर्नु हो। तर पनि परोक्ष दिव्य आत्मभावहरूको निषेध छैन। अर्थात रथकल्पनारूपक मात्र ठान्नु चाहिं हुंदैन, तर सूर्यमण्डल अन्तर्गत हिण्यमय पुरूष रथी, मण्डल रथ सप्तविध किरण सातवटा दिव्य घोडारूप भएर मण्डलरूपी रथलाई निरन्तर चलाई रहेछन्। जसलाई योगी ज्ञानीहरू ज्ञान दृष्टिले साक्षात्कार गर्दछन्।''

यी सबै उदाहरण अनुमान र प्रमाणहरूबाट के कुरा थाहा हुन्छ भने मणिपुर चक्रको सम्बन्ध आंखाले देखिने सूर्यसंग छ। सूर्य विश्वकै आधार हुन् र कण कणमा सूर्यको अस्तित्व छ। तर यसो भनेर आजको परिस्थितिमा केवल सूर्यकै उपासना मात्र गरेर गृहस्थहरूलाई संसारिक प्रपन्चमा चल्न गान्हो छ।

त्यसैले अलिकति फुर्सत निकालेर ब्रह्म चिन्तन गर्नु. काल वेला र परिस्थिति मिल्दंन भने पनि मनमनै भएपनि ब्रह्मरूपा गायत्री जपनु आर्यपरम्पराको लागि श्रेय छ। अन्तर्राष्ट्रिय गतिविधि र विकासमा चासो अवश्य दिनुपर्छ तर आफ्नो अस्तित्वको बारेमा पनि दृढ विचार गरिरहनु पर्छ। त्यसोभए एकदिन अवश्य कल्याण हुन्छ।

आत्माको अनुशन्धान

श्रीराम आफ्ना प्यारा भाइ लक्ष्मणलाई आज्ञा गर्नु हुन्छ–

''भ्रातर्यादिदम् परि दृष्यते जगत मायैव सर्वपरित्य चेतशा।
मद् भाविता भावित शुद्ध मानस सुखी भवान्दमयो निरामय।''

यो देखिएको जगत र यहां हुने गतिविधि जम्मै अनित्य छन्। यी सत्य होइनन्। जब आत्मामा लीन भएरसबै कर्मलाई ईश्वरार्पणमा लगाइन्छ तब मात्र सुख हुन्छ, शान्ति मिल्छ। मलाई भेट्टाउन सबै विकार हटाएर शुद्ध हुनु पर्छ। भेट्टाइसकेपछि सुख हुन्छ कुनै डर बांकी हुंदैन।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निश्चय नै जबसम्म ब्रह्माण्डमा आफूलाई मिलाएर "सोहम" भन्न सकिन्न वा पूरापूर "अहं" भाव हटाउन सकिन्न त्यत्तिन्जेल ब्रह्म बुझ्न सकिन्न। अर्को कुरा ब्रह्म "न त बुझाएरै बुझिने हो न त बुझेरै बुझिने हो। यसको लागि लगातार प्रयास भैरहनु पर्छ। समय आए- पछि र आफ्नो साधना पुगेपछि बल्ल संयोगवश कुनै गुरुद्वारा वा सतसंग द्वारा ब्रह्मको टुङ्गो लाग्न सक्छ। यस सन्दर्भमा आत्म पूराणमा जनक र जाबालीको वार्तालाप बडो रोचक ढङ्गसंग बयान गरिएको छ। कुनै एक गर्गगोत्री बालक ऋषिका छोराको नाम हो बालाकी। कुनै दिन उनी घमण्डले मत्त भएर ब्रह्म बुझें भन्ठानी महाराज जनकको सभामा आएर ब्रह्मको एक्कासी व्याख्या गर्न थाले। तर कुरा सिद्धिदै गएपछि जनक राजाले अत्यन्त महत्वपूर्ण प्रश्नहरू बर्षाउन थाले। तर उनी नाजवाफ भए र पछि राजाले सम्पन्नपूर्बक उनलाई ब्रह्मको उपदेश गरेर पठाए। सन्तुष्ट पनि गराए। त्यतिखेरका याज्ञबलक्य र अरू ब्रह्मज्ञको वार्तलाप र असत्यको आड गरेर बोल्ने शाकल्य मुनि को शीर पतन आदि कुरा आत्मअनुसन्धानको लागि अति नै गहन छ।

ब्रह्मको खोजी गर्ने हो भने अथवा आत्मानुसन्धानमा लाग्ने हो भने अथवा चीर शान्ति चाहने हो भने सात्विक भाव अपनाउनु पर्छ। जीवको तीनवटा गुण हुन्छ सात्विक, राजस र तामस। सात्विकले विषय रूचाउंदैन, राजसले शत्रुसंग द्वेष गर्छ, तामसले सज्जन संग द्वेष गर्छ। त्यसैले कल्याण चाहनेले सत्वगुणको आड लिएर सत्वगुण सहित रजोगुण र तमो गुणलाई त्यागेर तीनै गुणले रहित हुनु पर्छ। यसो भएपछि पद विचारबाट आउन तत् र त्वं पदबाट अलग्गिन सकिन्छ र विषयलाई पनि अलग्याउन सकिन्छ। त्यतिखेर उसलाई स्वतः ब्रह्मको अनुभव हुन्छ। यस सम्बन्धमा इन्द्र र दध्यङ मुनिको ब्रह्म सम्बन्धि भएको छलफल सुन्न लायक छ।

ब्रह्म ज्ञान कुपात्र र अयोग्यमा उपदेश गर्न भने हुंदैन। यस

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सम्बन्धमा इन्द्र र दध्यङ मुनिको कुरा आउँछ। इन्द्र बलिया राजा भएकाले डर र धम्की देखाएर दध्यङ मुनिबाट ब्रह्म ज्ञान लिएर उल्टो तिमीले यो ब्रह्म ज्ञान नसोधी दोस्रो अरू कसैलाई दियौ भने टाउको फुटेर मर्नेछौ भन्ने श्राप दिए। इन्द्रको यस्तो चाला देखेर दध्यङ मुनि छक्क परेर पश्चाताप गर्न लागे। त्यसपछि त्यहाँ अश्विनी कुमारहरू आएर गुरुलाई निर्भय गराएर पुनः इन्द्रले जस्तै ब्रह्म ज्ञान प्राप्त गरे। यतिखेर दध्यङ मुनिले ब्रह्मको उपदेश गर्न लाग्दा एक पटक इन्द्रले मुनिको शिर काटेपनि फेरी मुनिलाई बचाएर त्यो अखण्डित ब्रह्म ज्ञान लिए।

जनकको सभामा भएको ब्रह्म सम्बन्धी वार्तालाप र अन्त्यमा विद्वान् याज्ञवल्क्यले गरेको निर्णय ज्यादै उत्तम मानिन्छ। सूर्यबाट पनि नपाइएको यो ब्रह्म ज्ञान बारेमा सभामा वार्तालाप भैसकेपछि अन्तमा सबै ब्राह्मणले बताएका बिभिन्न ब्रह्म ज्ञानको सारांशलाई पूर्णतामा ल्याएर ब्रह्मको सगुणको व्याख्या याज्ञवल्क्यले गरेका छन्।

राजा जनकको सभामा याज्ञवल्क्यले भनेका छन्- "राजा, अग्नि आदि देवताले सारा जगतको निर्वाह गराउँछन्। तीनलाई ब्रह्मरूप मानेर उपासना गर्नु वेश हुन्छ। तर यति ज्ञानले मात्र मोक्ष प्राप्त हुँदैन। उनीहरूले एक पादको मात्र उपदेश गरेका रहेछन्। अब तीन पाद चाहिं म बताउंछु, सुन्नुहोस्। आदि दैवरूपी अग्नि प्रथम पाद हो। अध्यात्मरूप वाक (बोल्ने इन्द्रिय) द्वितीय पाद हो। अव्याकृत रूप आकाश तृतीय पाद हो। प्रज्ञा चतुर्थ पाद हो। १।। अधिदैवरूप वायु प्रथम पाद हो। अध्यात्मरूप घ्राण (नाक) द्वितीय पाद हो। अव्याकृतरूप आकाश तृतीय पाद हो। १।। अधिदैव रूप वायु प्रथम पाद हो। अध्यात्मरूप घ्राण (नाक) इन्द्रिय द्वितीय पाद हो। प्रज्ञा चतुर्थ पाद हो। ३।। अधिदैवरूप दिशा प्रथम पाद हो। अध्यात्मरूप श्रोत (कान) इन्द्रिय द्वितीय पाद हो। अव्याकृत आकाश

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

अध्यात्मरूप मन तृतीय पाद हो। अव्याकृतरूप आकाश तृतीय र आनन्द चतुर्थ पाद हो। ५।। अधिदैवरूप प्रजापति प्रथम पाद हो। हृदय द्वितीय पाद हो। अव्याकृत आकाश तृतीय र स्थिति चतुर्थ पाद हो।

ब्रह्मको अध्ययन गर्दा सबैभन्दा ठूलो बाधाविरोध आफैंबाट उत्पन्न हुन्छ। यस संसाररूपी जङ्गलमा काम सर्प हो। स्त्री ठूलो खाडल हो। इन्द्रिय ब्वाँसो हो। अहंकार सिंह हो। रिस आगो हो। यहाँ कालरूपी ब्याधाले मनरूपी ढुकुरलाई लिएर बुढचाई र रोगरूपी वाणले जीवरूपी मृगलाई मार्दछ। त्यसैले शरीरको व्यापारलाई सनेत विर्सेर योग साधनाद्वारा उद्धार हुने बाटोमा लाग्नु वेश हो।

याज्ञवलक्यको व्याख्या अनुसार शरीरको व्यापार ग्रहहरूद्वारा चलाइएको हुन्छ। ती ग्रहहरूमा अग्निग्रह पनि संलग्न हुन्छन्। तिनीहरू आठवटा छन्। वागिन्द्रिय ग्रह हो, नाम अतिग्रह हो। जीब्रो ग्रह हो, रस अतिग्रह हो। आँखा ग्रह हो, रूप अतिग्रह हो। कान ग्रह हो, शब्द अतिग्रह हो। मन ग्रह हो, काम अतिग्रह हो। हात ग्रह हुन्, कर्म अतिग्रह हो। छाला ग्रह हो, स्पर्श अतिग्रह हो। जस्तो समुन्द्रमा परेका मान्छे ग्रहहरूले खाइन्छ त्यसैगरी संसारीरूपी प्राणीलाई ग्रहरूप इन्द्रियले खाइदिन्छ। ग्रह विग्रिएको मानिसले झैं इन्द्रियको वशमा परेको मानिसले मनलाई जित्न नसक्दा अनेकौं उपद्रो गर्दछ। धमाधम हत्या पाप गर्न अग्रसर हुन्छ।

आफ्नो अस्तित्व रक्षा गर्ने हो भन्ने– जरायुज (गर्भबाट पैदा हुने) (अण्डज र फुलबाट पैदा हुने), स्वेदज (पसीनाबाट पैदा हुने) उनिउद-भिज्ज (भुइबाट पैदा हुने) प्राणीहरूको हिंसा गर्नु हुन्न। सन्ध्योपाशना नगर्नु पनि हिंसा हो। हिंसा हटाउनको लागि ब्रह्मको लगातार विचार गरिरहनु पर्छ। ब्रह्मको सगुणको चिन्तन गर्न नुन र पानीको धारणा लिनु। जीब नाश भएर ब्रह्ममा लीन हुन्छ तर ब्रह्म रहि नै रहन्छ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

घोलक ब्रह्म हो र घुलित जीव हो। त्यसैले जीव र नशावान ब्रह्म अवीनाशि हो।

ब्रह्म चिन्तनको लागि अष्टाङ्गयोग उत्तम छ। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार यी पाँच बाहिरी साधन हुन्। धारणा, ध्यान, समाधि यी तीन भित्री साधन हुन्। शुद्ध ठाउँमा बसी योग गर्दा कुनै आसनमा रही पेट, छाती, घाँटो इत्यादि सोझो राखेर घोडा रूपी इन्द्रियलाई मनरूपी डोरीको साथ हृदयमा रहेको बुद्धिरूपी सारथीलाई सुम्पनु पर्छ। ब्रह्म ज्ञानरूपी नाउलें अविद्यारूपी नदी तर्नु पर्छ। शरीरको मुख आदि नौ द्वार रोकेर प्राणायाम गर्नुपर्छ। अनुकूल एकान्त स्थानमा योगको अभ्यास गर्नुपर्छ। योगका यी आठ अङ्गको अभ्यास गरेका योगी ज्ञानको उत्तम अधिकारी हुनुहुन्छ। योगको अभ्यास गर्ने योगीले आपनो मनमा कहिले कुहिरो जस्तै रूप देख्ने कहिले धुवाँको जस्तै, अनि कहिले अग्नि र सूर्य जस्तै रूप देख्छन्. फेरी कहिले जुनकिरी, विजुली, स्फटिक, चन्द्रमा जस्तै रूप देख्छन् अनि कहिले दिव्य स्पर्श, दिव्य रस, दिब्य गन्ध इत्यादिको अनुभव योगीलाई हुन्छ। योगीलाई बाहिरी सिद्धि पनि हुन्छ। योगीलाई रोग लाग्दैन, बुढ्याईले सताउँदैन। योगीको दर्शनले अरूलाई समेत आनन्द मिल्छ।

योगमा प्रवेश गर्नु भन्दा पहिले पाँच महाभूतको ज्ञान लिनु पर्छ। तिनीहरूमा कसरी शरीरमा रहेका छन् त्यसको विचार गर्नु पर्छ। शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध यी पाँच विषय पांच महाभूतका तार हुन्। यसै हुँदा कर्ण आदि इन्द्रिय भन्दा मन शब्द आदि विषय पर छन्। तरङ्गको कारण समुन्द्र भए झैं शब्द आदि विषयमा इन्द्रियहरू प्रवृत्त गराउने कारण मन नै भएकोले मन शब्द आदि विषय भन्दा पर छ। मलाई दुःख नआओस्, सुख आइरहोस् भन्ने इच्छारूप मनभन्दा बुद्धि पर छ अर्थात निश्चय रूप बुद्धि विना इच्छाको उत्पत्ति हुँदैन।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

निश्चयरूप व्यष्टि बुद्धिभन्दा पनि उसको कारण विषयको लागि चैतन्य पुरुषको वास्ता गर्ने हुंदा शुद्ध चैतन्यरूप पुरुष पर छ। यो शुद्ध चैतन्यरूप पुरुष चाहिं आफ्नो उत्पत्ति र ज्ञानको लागि कसैको वास्ता गर्दैन। यसै हुंदा सबैभन्दा पर चैतन्य पुरुष छ र यही परम गति हो। उसको कारण अर्को नभएकोले उ भन्दा पर अर्को छैन। यही कुरा बुझ्न बुझाउन इन्द्रिय देखि लिएर चैतन्य पुरुषसम्मको कारण परम्परा बताइएको छ।

शरीरको व्यापारबाट मनलाई हटाएर ब्रह्मको चिन्तन गर्ने कुरामा वरूणले भृगुलाई उपदेश गर्नु भएको छ "भृगु" यो स्थुल शरीर, पाँच प्राण, पाँच ज्ञानेन्द्रिय, पाँच कर्मेन्द्रिय, मन बुद्धि, चित्त, अहंकार यो पदार्थ नै सारा जगतमा छन्। अर्थात स्थुल शरीरदेखि लिएर जति योग्य पदार्थ हुन् ती भोक्तारूप साक्षी विना सिद्ध हुंदैनन्। भोग्य पदार्थको भोक्ता साक्षी अवश्य हुन्छ। फेरी जुन उपादान कारणबाट यो सारा जगत उत्पन्न भयो जसमा स्थितिबाट र फेरी जसमा नै लीन हुन्छ त्यो उपादान कारण ब्रह्म हो। यो तटस्त लक्षण हो। सत्य, ज्ञान र अनन्त ब्रह्म हो भन्नु चाहिं स्वरूप लक्षण हो। स्थुल बुद्धिले यो लक्षण बुझ्न सक्तैन। ए छोरा। तिमी पनि तटस्थ लक्षणलाई बुझाउने बचनको बिचार गरेर लक्षस्वरूप ब्रह्मको वास्तव स्वरूपलाई जान। जस्तो भुइंमनि गाडेको धनलाई सिद्ध अंजन विना देख्न सकिन्न त्यसैले सारा प्राणीको हृदयमा विराजमान ब्रह्मलाई विचाररूप मनन विना साक्षात्कार गर्न सकिन्न। साक्षात्कारको लागि ब्रह्मको लक्षण वाक्यको ज्ञान नै मुख्य उपाय हो। लक्षण वाक्यको अर्थको विचार चाहिं सहकारी हो। तर लक्षण वाक्यको ज्ञानरूप उपायले शुद्धचित्त भएको पुरुषले मात्र फल पाउंछ। राग द्वेषले भरिएको चित्त हो अशुद्ध। चित्तशुद्ध पार्न वर्णाश्रम धर्मदेखि अविरूद्ध उचित आहार-विहार गर्नु पर्छ। बढी विषयको संग्रह नगर्नुको नाम हो तपस्या।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

यम, नियममा रहे घमण्ड र राग नष्ट हुन्छ वैराग्य आउंछ । ए छोरा, ब्रह्मको लक्षण वाक्यको युक्तिपूर्वक विचार, रूप र इन्द्रियहरूको संयम-रूप तपस्या गर ।" यसरी बरुणले उपदेश गर्नुभन्दा पहिले भृगुले आनन्दमयको पुच्छप्रतिष्ठारूप आनन्दस्वरूप आत्मालाई नै ब्रह्म हो भन्ने निश्चय गरेका थिए । भृगुले ब्रह्मलाई अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय र आनन्दमय यी पांच कोशमा लक्ष गरेका थिए । तर लक्षणामा दोष देखिंदै गएकोले खोतल्दै गए । पितासंग प्रश्न गर्दा विचाररूप तपस्याद्वारा ब्रह्मलाई जान भनेर पिताले भने । भृगुले आनन्दस्वरूप ब्रह्मलाई जसले आत्मस्वरूप भनि जान्दछ त्यसले ब्रह्म-लाई पाउंछ । कर्म र कर्म फलको मतलव नभएपछि एक किसिमको आनन्दको अनुभव हुन्छ । शरीरले गर्ने र परिस्थितिले गराउने कर्म-हरूमा संलग्न भएता पनि मनमनले निर्लक्षित हुन सकिन्छ, जस्तो कर्कलोको पातमा पानी रहेको छ । यसरी विचाररूप मनद्वारा अन्नमय आदि पंचकोशलाई त्याग्ने जीव-मुक्त हो । जुन इत्यादि सामवेदको गान गरिन्छ भनेर भृगुले भनेका छन् ।

अर्थात जसले देवता अतिथि आदिलाई अन्न नदिएर खाली आफ्नो पेट भर्छन् तिनलाई म (आत्मा) मृत्युरूप भएर खाइदिन्छु । म आत्मा नै ईश्वररूप भएर ऋक आदि वेदको ब्रह्मलाई दिन्छु । म आत्मा नै ऋषिरूप भएर वेदका मन्त्रको द्रष्टा हुँ र स्मरण गर्छु । म आत्मा र कर्म र उपासनाको फल स्वर्ग आदि रूपले स्थित छु । म आत्मा नै समष्टि सूक्ष्म हिरण्य गर्भरूपले र समष्टि स्थूल विराट रूपले रहेको छु । ब्रह्मानन्द स्वरूप मोक्ष र संसाररूप चक्रको बीचमा नाभिरूपले म रहेको छु अर्थात मोक्ष दिने नै मै हुं अनि संसार चला-उने पनि म नै हुं । धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष यी चार पदार्थ अनि अन्न आदि पदार्थ र तिनको दाता पनि मै हुं । सुवर्ण जस्तै प्रकाशमान सूर्य

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

मण्डलमा रहेका स्वयं ज्योति पुरुष म्है हुँ। यसैले सारा जगतमा म्है उत्कृष्ट छु।''

यसरी विद्वान् भृगुले सामगानको बहानाबाट सर्वात्मभाव प्राप्ति-रूप आफ्नो अनुभव प्रकट गर्नु भएको छ।

ब्रह्मको उपासना गर्दा शरीरको व्यापारलाई राम्ररी नियाल्नु पर्छ। त्यसो भयोभने आफूलाई अहिले म यस अवस्थामा छु भन्ने थाहा हुन्छ र थाहा भएपछि त्यो व्यापारबाट चित्तलाई अलग्याउन सकिन्छ र एकनाशको समभाव कायम गर्न सकिन्छ।

प्राणिको उत्पत्ति चार प्रकारबाट (जरायुज, अंडज, स्वेदज, उद्भिज्ज) उत्पन्न हुन्छन् भनेर बताइयो। सबै प्राणीहरूको शरीरमा विभिन्न व्यापार भैरहेको हुन्छ। अवकाश दिनु आकाशको व्यापार हो। यसैगरी पदार्थको परस्पर संयोग र विभाग गर्नु, अन्न आदि पकाउनु, वस्त्र आदिलाई चिसो पार्नु, सारा पदार्थलाई धारण गर्नु क्रमैले वायु, तेज, जल र पृथ्वीको व्यापार हो। शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्धको ग्रहण गर्नु क्रमैले आकाश, वायु, तेज, जल र पृथ्वीको व्यापार हो। मुख र नाकद्वारा बाहिर निस्कनु र फेरी शरीरभित्र जानु प्राणको व्यापार हो। यसैगरी मल आदिलाई तल लैजानु, अन्नको रस सबै नाडीमा पुऱ्याउनु, अन्न आदिलाई माथि लैजानु, खाएको अन्न पाक गराउनु जठराग्नीलाई प्रज्वलित गर्नु क्रमैले अपान, व्यान, उदान र समान वायुहरूको व्यापार हो।

संशय रूप मनन मनको व्यापार हो। यसैगरी पदार्थको निश्चय गर्नु, वस्तुको स्मरण रूप सामान्य ज्ञान अर्थात शोच्नु अनि म भन्ने अभिमान गर्नु क्रमैले बुद्धि, चित्त र अहंकारको व्यापार हो। अवकाश रूप छिद्र आकाशको स्वरूप लक्षण हो। यसैगरी चल्नु, तातो र प्रकाशपन, द्रव र स्नेह अनि कठीनपना क्रमैले वायु, तेज, जल र पृथ्वीको

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

स्वरूप लक्षण हो । शब्द आकाशको तटस्थ लक्षण हो । यसैगरी शब्द र स्पर्शः शब्द स्पर्श र रूपः शब्द, स्पर्श, रूप र रस, अनि शब्द, स्पशरूप, रस र गन्ध क्रमैले वायु तेज, जल र पृथ्वीको तटस्थ लक्षण हो ।

यिनै कुराहरूलाई पन्चीकरणमा यसरी विभाजन गरिन्छ । पहिले आकाशलाई दुइ भाग लगाइन्छ । एक भागको फेरी चार भाग लगाइन्छ । ती चार भाग मध्ये एक भाग वायुमा दोस्रो भाग तेजमा तेस्रो भाग जलभार चौथो भाग पृथ्वीमा मिसाइन्छ । जून अर्को आकाशको आधा भाग छ त्यसमा चाहिं वायु, तेज, जल र पृथ्वी आठौं आठौं भाग ल्याएर मिसाइन्छ । यो पन्चीकरण गरिएको आकाश हो । अरू वायु आदिभूत मिसिए पनि आकाशको अंश बढी भएकोले यसलाई आकाश भन्दछन् । यसैगरी वायु, तेज, जल र पृथ्वीको पनि भाग लगाइन्छ ।

आत्माको अनुसन्धान

स्थूल शरीरमा शुक्ल, रक्त, कृष्ण, धुम, पीत, कपिल, पाडुर यी सात रङ्ग छन् । अनि कोमल, कठिन, मध्यम, उष्ण शीत, अनुष्णाशीत अर्थात मन तातो यी छ किसिमका स्पर्श छन् । सुगन्ध र दुर्गन्ध दुइ गन्ध छन् । तर सुगन्धको प्रत्यक्ष अनुभव योगीलाई हुन्छ । मीठो, अमिलो, नुनिलो आदि रस छन् । निषाद आदि सात स्वर राग तथा रागिणीहरू छन् । तर तिनको अनुभव नादको रूपमा योगीहरूलाई मात्र हुन्छ । रूधिर (रगत) मांस, वोसो (मेद), हाड, मज्जा (मासी) वीर्य यी सात धातु शरीरमा छन् । यिनको उत्पत्ति अन्न र जलबाट हुन्छ । खाएको अन्न र जल पित्तको तेजले परिपक्व भएर चार दिनपछि रस धातु बन्छ । शरीरमा बत्तिस दाँत, एकसय सात मर्मस्थान छन् । हाडहरूको सन्धि एकसय असी छ । नौ सय नशा छन्, करोडौं रौं छन् । बाह्र पलको जीव्रो छ, हृदयको बीचमा आठ दलको हृदय कमल छ र रगत नौ अंजुली छ । शरीर छयानव्वे अंगुल लामो छ । सुषुम्नाबाट एकसय नाडी निस्केका छन् । फेरी हरेक नाडीबाट बहत्तर हजार

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

बाडी निस्केका छन्। एकसय आठ अंगुलको प्राण वायु नाकबाट निस्केर बाह्र अंगुलसम्म बाहिर जान्छ। केशको अग्रभाग देखि अठचालीस अंगुल तल र पाउको अग्रभाग देखि अठचालीस अंगुल माथि बीचमा चारकुने एक अग्निको स्थान छ। त्यो अग्निरूपी तेज सर्वत्र छाइएको छ। शिरको चन्द्रमामा पनि पुगेको छ। त्यो अग्निरूपी तेज अत्यन्त सूक्ष्म छ।

हुनत यो जीवात्मा पाउदेखि शिरसम्म सर्वत्र व्याप्त छ तैपनि नाभि, हृदय, कण्ठ, चक्षु, शिर इत्यादि स्थानमा विशेष गरेर जीवात्मा प्रष्ट हुन्छ। आधार चक्रमा प्राण सहित जीव रहन्छ। आधार चक्रभन्दा माथि नाभि चक्रभन्दा तल सर्प जस्तै बाङ्गो आकार भएको कुण्डलिनी भन्ने शक्ति छ। यो कुण्डलिनी कारण ब्रह्मको मूर्तिरूप हो। गीताको सातौं अध्यायमा बताइएको आठ किसिमको अपरा प्रकृतिको पनि यो कुण्डलिनी कारण हो। यही कुण्डलिनीले प्राण वायुलाई ठक्कर दिंदा भित्र शब्द उत्पन्न हुन्छ। चौध नाडीहरूमा सुषुम्ना, इडा, पिङ्गला प्रधान छन्। अझ सुषुम्न मुख्य हो, मुक्तिको मार्ग हो। बीचको सुषुम्नाको बायाँ भागमा इडा छ, दाहिने भागमा चाहिं पिंगला छ। सुषुम्ना शिरमा पुगेर विश्व धारण गरिराखेको छ। वायु बाहिर जानु श्वास हो र शररी भित्र आउनु प्रश्वास हो।

पाँच महाभूत, दश इन्द्रिय चार अन्तकरण, दश प्राण, सात धातु, असंख्य नाडी, एकसय सात मर्मस्थान, पित्त आदि तीन दोष, कण्ठ, हृदय कमल, विष्टा, मूत्र र असंख्य रौंहरूको समुदायको नाम शरीर हो। यस्तो शरीरलाई म भन्नु ठीक होइन। यस्तो शरीरलाई आफु भन्ठान्नु नासमझ हो। जसरी झरेका कपाल फुक्लेका दाँत र थुकेको खकार र त्यागेको मलमूलमा कसैको पनि माया मोह हुंदैन त्यस्तै यो शरीरप्रति पनि ठान्नु पर्ने हो। बाबुको वीर्यबाट र आमाको रगतबाट यो शरीर बनेको हो। छिन छिनमा नाश हुने हुनाले शरीर

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नाम रहेको हो । पेटको जठराग्नी, मनको जिज्ञासारूप अग्नि, इन्द्रियको विषय लुब्धतारूप अग्निले गर्दा यो शरीर छिन छिनमा घट्छ । पहिलेको शरीरलाई छोड्दा जीवले अनुभव गरेको दुःख, स्वर्गमा पनि जीवलाई हुने दुःख अनि विषयको पछि लाग्नाले हुने दुःख अति नै कडा हुन्छ । राम्रो काम गरेर स्वर्ग जानेहरूलाई त्यहाँ पनि पराधिनता पुण्य सिद्धिने डरु र दैत्यहरूको डरले दुःख छुट्दैन । पुण्य सिद्धिनासाथ ती कमिष्ट जीव मेधको वृष्टिद्वारा पृथ्वीमा अन्नको भावमा उत्पन्न हुन्छन् र पिताको पेटमा पस्छन् । त्यहाँको त्यो जीव ज्यादै सन्तप्त हुन्छ । पछि पिताको कामवश त्यो माताको गर्भमा पुग्छ । गर्भरूप भएपछि आमालाई सन्ताप हुन्छ । यसैले "जन्म बन्ध विनिर्मोतका पदम गन्च्छन्तनामयस्" जन्म मरणको परिधिबाट उम्केपछि मात्र अमर पद प्राप्त हुन्छ । परमात्मालाई भेट्न सकिन्छ र शान्ति हुन्छ । त्यसैले वैराग्य उत्पन्न गरेर ब्रह्मचर्यमा रहनु ज्यादै उत्तम हो ।

पाँच ज्ञानेन्द्रियलाई आपनो आपनो विषयमा मनले प्रवृत्त गराउँछ । त्यो चञ्चल मनलाई रोकी ज्ञानेन्द्रियलाई रोक्नु हो प्रत्याहार । मनलाई आत्मामा जोडी संकल्प र विकल्पलाई रोकी ज्ञानेन्द्रियलाई रोक्ने प्रत्याहार हो । मनलाई आत्मामा जोडी संकल्प र विकल्प रहित हुनु धारणा हो । अनात्माकार विजातीय वृत्तिले नछेकिई निरन्तर तेलको धारा जस्तो सजातीय तथा आत्माकार वृत्तिको प्रवाह चलाइरहनु हो ध्यान । आत्मानन्द गृहण गरी ध्याता र (ध्यान गर्ने) ध्यान ध्येय (ध्यान गरिने) यो द्वैत भावनाको अनादर हुनु हो समाधि ।

रोगीले कुपथ छोडे झैं रोगीले डर, रिस र आलस्य छोड्नु पर्छ । निद्रा, जागरण, निहार, विहार पनि ठीक ठीक हुनुपर्छ । दाहिने नाकको प्वाल बूढी औंलाले थुनी बायाँ नाकको प्वालबाट सोरह पटक प्रणव (ॐ) आदि मन्त्र जपी बाहिरको वायु तान्नु हो पुरक

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

प्राणायाम । दुवै नाक थुनी चौसठ्ठी पटक मन्त्र जप्नु हो रेचक प्राणायाम । दाहिने नाकबाट बिस्तारै एउटै व्यापार हुन्छ । हंस मन्त्रका हकार, मकार, सकार र विसर्ग यी पाँच अवयव छन् । हंस मन्त्रको संख्या कहीं एक्काइस हजार छ सय बताइएको छ कहीं चाहिं एक लाख तेन्ह हजार एकसय असी भनिएको छ । प्राण हृदयमा हुन्छ । अपान गुदद्वारमा हुन्छ । समान नाभिमा, उदान कण्ठमा र व्यान सबै शरीरमा रहन्छ । ज्ञान शक्ति भएको मन क्रिया शक्ति भएको प्राण दुवै शरीरमा छ । तर शरीर छोड्दा संगसंगै जान्छ ।

यो जीव सबै शरीरमा रहेपनि विशेष गरेर "हृदय कमल" मा रहन्छ । पूर्वदलमा रहँदा सदबुद्धि आउँछ, आग्नेय दलमा रहँदा निद्रा, आलस्य आदि विकार हुन्छ । दक्षिण दलमा रहँदा क्रोध आदि हुन्छ । नैऋत्य दलमा रहँदा पाप बुद्धि हुन्छ । पश्चिम दलमा रहँदा व्यवहार बुद्धि हुन्छ । वायव्यदलमा रहंदा हिंड्न मन लाग्छ । उत्तर दलमा रहँदा भोगको इच्छा हुन्छ । इशानदलमा रहँदा दान गर्न मन लाग्छ । बीचमा रहंदा सत्य र असत्यको विवेक गरेर वैराग्य आउँछ । केसरमा रहंदा जाग्रत अवस्था हुन्छ । कर्णिकार (गट्टा) मा रहँदा स्वप्न हुन्छ । कर्णिकारको बीचको रगतको पिण्डमा रहंदा सुषुप्ति हुन्छ म ब्रह्म हुँ भन्ने पूण दृष्टिद्वारा हृदय कमलको अभिमान त्याग्ने तुरीयि अवस्थामा पुगिन्छ ।

ज्ञाता (जान्ने) ज्ञान र ज्ञेय (जानिने वस्तु) रूप सूक्ष्म त्रिपुरी संप्रज्ञान समाधिमा रहन्छ । असंप्रज्ञात समाधिमा चाहिं रहन्न । प्रणवमा अकार, उकार, मकार, विन्दु, नाद गरी पाँच अवयव हुन्छन् । अकार, उकार, मकार क्रमैसंग विश्व, तैजस र प्राज्ञका वाचक छन् । अर्धमात्रा रूप विन्दु र नाद मध्ये विन्दु सविशेष ब्रह्मको वाचक हो । नाद निर्विशेष ब्रह्मको वाचक हो । यस अवस्थामा प्राप्त हुनु ज्यादै दुर्लभ कुरा हो । विन्दु तुरीय हो । नाद तुरीयातीत हो । यस पदमा

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

पुग्न पहिले आधार चक्रदेखि लिएर दशमद्वारसम्म व्यापक ब्रह्मको चिन्तन गर्नु पर्छ । पहिले वायु र उपस्थ यी दुवै द्वारको संकोच गरी पाउको बूढी औंलाको अगाडिको भागदेखि लिएर प्राण वायुलाई माथि-तिर खिच्दै आधार चक्रमा राख्नु पर्छ । अनि विस्तारै अधिष्ठान चक्रमा ल्याई प्राण वायुलाई तीन पटक प्रदक्षिणा गराउनु पर्छ अनि क्रमैले मणिपुरक, अनाहत, विशुद्ध र आज्ञा चक्रमा राख्दै जानु पर्छ । अन्त्यमा शिरको दशम द्वारमा प्राण वायुलाई पुऱ्याउनु पर्छ । जीवलाई ध्याता र ब्रह्मलाई ध्येय रूपमा चिन्तन गर्नुपर्छ र एक करोड हंस मन्त्रको जप गरेपछि दश किसिमको नाद उत्पन्न हुन्छन् । पछिल्लो मेघ नादको अभ्यास गर्ने योगीलाई "वैराग्य र ज्ञान" पैदा हुन्छ । संकल्प विकल्परूपी मनको लय हुन्छ । योगीमा ब्रह्मभावको उदय हुन्छ ।

अकार, उकार, मकार र अर्धमात्राले विश्व, तेजस, प्राज्ञ र तुरीय यी चारलाई (प्रणव) माथिल्लो काठ (अरणी) संझनु । काष्टारूप दुइ अरणीलाई घोट्दा आगो निस्के झैं शरीर र प्रणव यी दुइ अरणीको मनन गर्नाले आत्मसाक्षात्कार रूप अग्नि प्रकट हुन्छ । यो अग्निले कार्य सहित अज्ञानलाई उठाइदिन्छ । पहिले विश्व, तेजस, प्राज्ञ र तुरीयलाई क्रमैले विराट्, हिरण्य, ईश्वर र परमात्मा देखि भिन्न होइनन भने चिन्तन गर्नु । त्यसपछि विश्व आदि चारलाई क्रमैले आकार, उकार, मकार र अर्धमात्रारूप हुन भन्ने चिन्तन गर्नु । यस्तो निरन्तर ध्यान गर्नु नै दुइ अरणीको मथन हो । ध्यानरूप मथनले आत्मा चाँडै नै प्रकट हुन्छ । यसमा फेरी अलमलिने वा शंका गर्ने आवश्यकता छँदैछैन ।

महोपनिषदमा ब्रह्मको चिन्तन यसरी गरिएको छ – समष्टि शरीरको पदार्थको नाम अधिदैव हो । व्यष्टि शरीरको पदार्थको नाम अध्यात्म हो । इदं रूपले अर्थात यो रूपले देखिने (शरीर लगायत

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

विश्व) पदार्थको नाम अधिभूत हो। सूर्य आदि देवता अधिदैव हुन्। नेत्र आदि इन्द्रिय अध्यात्म हुन र रूप आदि विषय अधिभूत हुन्। अहंकार, मन र चित्त यी तीन र पाँच ज्ञानेन्द्रिय तथा पांच कर्मेन्द्रिय यी १३ छोरा हुन्। बुद्धि छोरी हो। तीनै नारायण हिरण्य गर्भ यी १३ छोरा र १ छोरीसंग तादात्म्य अभ्यास गर्नाले वहुरूपी हुनु भयो।

ब्रह्म सम्बन्धी यी सम्पूर्ण कुराहरू सबै उत्तिकै महत्वका छन्। एउटा शास्त्रको कुरा राम्रो र अर्को शास्त्रको कुरा वा प्रमाण नराम्रो भन्नु हुंदैन। पक्षपात दृष्टिले हेर्न हुंदैन। यी सबै दर्शनहरू निम्न कोटीका होइनन्। त्यसैले सबै मननीय र पूजनीय छन्। धेरै उपाय बुझ्नु राम्रो हो तर एउटा उपाय छानेर लागु गर्नु उत्तम हो। शास्त्रले बताएको योग वा ब्रह्म चिन्तन (आत्मचिन्तन) गर्न नसकिने र असंभव छैन। शास्त्रले आगो खाऊ समुद्रमा पौडी खेल र हिमालय पर्वत नाघ (उफ्रेर) भनेको छैन। सबै शास्त्रका लक्ष्य विचार गर्दा सबैभन्दा पहिले मनलाई जित्नु भनेको छ। मन जितेमा पनि धेरै सफलता हात लाग्छ। त्यसपछि एकचित्त गरेर आफ्ना काममा लागे सबै कुरा संभवै छ। त्यसैले सानोतितो योगको उपाय मात्र गरे पनि शरीर फुर्तिलो हुन्छ। मस्तिष्क शुद्ध हुन्छ र गरेको काम राम्रोसंग गर्न मन लाग्छ।

एकान्तमा प्रणव (ॐ) उच्चारण गर्नु। त्यो पनि विहान पानीको छेउछाउ र खुला ठाउँमा नियमानुसार जतिसक्दो उच्च स्वरले उच्चारण गर्नु पनि ज्यादै लाभदायक छ। स्थीर आशन गरेर सोझो बसेर सुविस्तापूर्वक थोरै समय त्यो पनि आफुलाई अप्ठेरो नहुने किसिमले नाकको प्वालबाट श्वास तान्ने एकछिन रोक्ने अनि छोड्ने गर्नाले पनि शरीरको विकार हट्छ र बुद्धिलाई समेत सुधार्छ। पदमाशन कसेर दुवै आँखाको बीच भागमा नाक र निदारको बीच ध्यान

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

केन्द्र बनाएर जोर गरेर आउने मनका कुराहरू पर पर हटाएर ज्योतिको ध्यान गरेपनि विस्तारै पछिबाट योगमा मन जान्छ ।

"योगेश्वरा खिलगुरो भगवन्नमस्ते" भनेर श्री कृष्णको ध्यान गर्ने, कृष्ण अष्टाक्षर मन्त्र जपने गर्नाले पनि योगमा अगाडि बढ्ने प्रेरणा पाइन्छ । पहिले पहिले दुःख भए पनि पछि सुख नै पाइन्छ र अन्तमा चीर शान्ति समेत प्राप्त हुन्छ । यसमा शंका गर्नु पर्दैन ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu-

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

सन्दर्भ ग्रन्थ या सामग्री

१. आत्म पुराण । श्री शंकरानन्द स्वामी

२. स्वास्थ विज्ञान । श्री खप्तड स्वामी

३. विचार विज्ञान । श्री खप्तड स्वामी

४. योग वाशिष्ट

५. अथर्ववेद

६. महाभारत शान्ति पर्व

७. श्री राम गीता

८. श्रीमद्भागवत् महापुराण

९. श्रीमद्भागवत गीता

१०. The Life devine/Aurobinodo

११. Science Discover/U. S. A

१२. सूर्यचक्र वेद्य । शिवचन्द्र भरतीया

१३. श्रीमद्भागवत कथासार । पं. मुरारी ढुङ्गाना

३४०६९

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

९८०४६

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu

CC-0. In Public Domain. Digitization by eGangotri

नाम : जनार्दन ढुङ्गाना

जन्मतिथिः २००६ चैत्र शुक्ल पूर्णिमा उत्तरा फाल्गुनी नक्षत्र

जन्मस्थानः मत्स्य ग्राम काठमाण्डौ नेपाल

शिक्षाः बी.ए. बी. लीब. एस्सी तथा एम.पी.ए. को पूरा अध्ययन । पुस्तकालय तथा प्रशासन सम्वन्धी कामको अनुभव।

हाल कार्यरत पद- सहायक लाईब्रेरियन ब्यवहारिक विज्ञान तथा प्रविधि अनुशन्धान केन्द्र (त्रि.वि.वि.)

अभिरूचि- धर्म र दर्शनहरूमा अभिरूचि ।

संलग्न- सामाजिक कार्य साथै शिक्षा ।

कृति प्रकाशन- विभिन्न पत्रपत्रिकामा अनुशंधानात्मक जीवन र दर्शन, धर्म, संस्कृति, र योजना, विज्ञान र प्रविधि तथा समाजसेवा, मनोविज्ञान सम्वन्धी अभिब्यक्तिपूरक लेखहरू ।

प्रकाशनको लागि तयार भैसकेका पुस्तकहरू

१. चिन्तनको संगालो अभिब्यक्ति (निवन्ध संग्रह)
२. अनुभूतिको अभिब्यक्ति (कविता संग्रह)

Co-ordinator: Sub- Regional seminar/Work shop on Markting of Information products and Services in Science & Technology, Kathmandu June13-17, 1988

भ्रमण- भारत, थाइलैण्ड, सिंगापुर तथा इण्डोनेशिया ।

Nepal Sanskrit University, Balmeeki Campus, Kathmandu